

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

KRAKOWSKA 50 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

SAŁATA 15 G

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/

CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/



## Obiad

BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

MINTAJ PANIEROWANY PIECZONY 100 G (P) /alergeny: gluten; jaja; ryby/

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



## Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/

CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

## Cały dzień

Kaloryczność: 2345 kcal

BIAŁKO 111,17 g; WĘGLOWODANY 302,13 g; Cukry proste 68,32 g; TŁUSZCZE 81,30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,45 g; BŁONNIK 25,20 g; Sól 5,42 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

SAŁATA 15 G

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2167 kcal

BIAŁKO 116,32 g; WĘGLOWODANY 290,61 g; Cukry proste 67,32 g; TŁUSZCZE 65,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,37 g; BŁONNIK 27,40 g; Sól 4,57 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 70 G /alergeny: soja/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

SAŁATA 15 G

CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Drugie śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

### Obiad

BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

PULPETY Z DORSZĄ 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ b/c 100 G

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

JABŁKO 250 G

### Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

TWARÓG ZE SZCZYPIORKIEM 120 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2021 kcal

BIAŁKO 116,29 g; WĘGLOWODANY 282,54 g; Cukry proste 53,78 g; TŁUSZCZE 54,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,73 g; BŁONNIK 36,63 g; Sól 6,36 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

SAŁATA 15 G

DŻEM 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

POMIDOR 70 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2305 kcal

BIAŁKO 135,62 g; WĘGLOWODANY 269,02 g; Cukry proste 61,60 g; TŁUSZCZE 78,00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,03 g; BŁONNIK 22,37 g; Sól 3,42 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 70 G /alergeny: soja/

SAŁATA 15 G

DŻEM 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

JABŁKO 250 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2136 kcal

BIAŁKO 110,74 g; WĘGLOWODANY 331,28 g; Cukry proste 74,29 g; TŁUSZCZE 46,30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 14,36 g; BŁONNIK 28,63 g; Sól 4,43 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

SAŁATA 15 G

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2289 kcal

BIAŁKO 127,92 g; WĘGLOWODANY 302,16 g; Cukry proste 75,34 g; TŁUSZCZE 68,46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,08 g; BŁONNIK 27,46 g; Sól 4,79 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

SCHAB GOTOWANY 100 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

JABŁKO 250 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2303 kcal

BIAŁKO 124,04 g; WĘGLOWODANY 308,88 g; Cukry proste 60,74 g; TŁUSZCZE 67,91 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,10 g; BŁONNIK 25,07 g; Sól 2,86 g



## DIETA KLEIKOWA

### Śniadanie

HERBATA 200 G

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

### Obiad

HERBATA 200 G

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

### Kolacja

HERBATA 200 G

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

### Cały dzień

Kaloryczność: 705 kcal

BIAŁKO 19,44 g; WĘGLOWODANY 138,60 g; Cukry proste 3,51 g; TŁUSZCZE 7,20 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 1,17 g; BŁONNIK 4,95 g; Sól 0,90 g

## DIETA NISKOBIAŁKOWA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G

SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 30 G /alergeny: soja/

SAŁATA 15 G

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G

SCHAB PIECZONY /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2322 kcal

BIAŁKO 58,03 g; WĘGLOWODANY 406,93 g; Cukry proste 68,04 g; TŁUSZCZE 59,18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,90 g; BŁONNIK 37,37 g; Sól 3,45 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SAŁATA 15 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2058 kcal

BIĄŁKO 134,17 g; WĘGLOWODANY 253,80 g; Cukry proste 40,64 g; TŁUSZCZE 60,94 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 22,94 g; BŁONNIK 24,18 g; Sól 3,75 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2105 kcal

BIAŁKO 113,95 g; WĘGLOWODANY 280,20 g; Cukry proste 64,35 g; TŁUSZCZE 63,67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,55 g; BŁONNIK 25,37 g; Sól 4,53 g

## DIETA PŁYNNA

### Śniadanie

PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Drugie śniadanie

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/

### Cały dzień

Kaloryczność: 1885 kcal

BIAŁKO 96,22 g; WĘGLOWODANY 215,29 g; Cukry proste 136,36 g; TŁUSZCZE 71,91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,87 g; BŁONNIK 6,74 g; Sól 1,99 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /alergeny: mleko; seler/

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2182 kcal

BIAŁKO 121,61 g; WĘGLOWODANY 286,77 g; Cukry proste 65,10 g; TŁUSZCZE 66,06 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 37,73 g; BŁONNIK 26,04 g; Sól 4,60 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

SAŁATA 15 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

MARCHEW Z SELEREM GOT 150 G /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### Kolacja

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2114 kcal

BIAŁKO 139,41 g; WĘGLOWODANY 261,60 g; Cukry proste 46,12 g; TŁUSZCZE 61,69 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 26,93 g; BŁONNIK 25,42 g; Sól 5,61 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML

MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

WARZYWA PIECZONE 350 G

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2328 kcal

BIAŁKO 83,17 g; WĘGLOWODANY 331,05 g; Cukry proste 76,38 g; TŁUSZCZE 81,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,31 g; BŁONNIK 33,25 g; Sól 4,02 g