

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

**(G) – Gotowanie**

**(S) – Smażenie**

**(P) – Pieczenie**

**(D) - Duszenie**

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MIÓD 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

KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler/

GULASZ Z SZYNKI WIEPRZOWEJ 200 G (D) /alergeny: gluten/

SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z SEZAMEM 100G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



## Kolacja

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

OGÓREK KISZONY 70 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

## Cały dzień

Kaloryczność: 2305 kcal

BIAŁKO 104,43 g; WĘGLOWODANY 287,95 g; Cukry proste 65,39 g; TŁUSZCZE 86,86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,26 g; BŁONNIK 28,36 g; Sól 5,50 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

MIÓD 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

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

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

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 70 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2033 kcal

BIAŁKO 100,12 g; WĘGLOWODANY 282,45 g; Cukry proste 65,61 g; TŁUSZCZE 60,92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,32 g; BŁONNIK 27,59 g; Sól 4,25 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/  
SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/  
OGÓREK ŚWIEŻY 50 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

JABŁKO 200 G  
WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

### Obiad

KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler/  
SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G  
SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z SEZAMEM 100G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/  
KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/  
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/  
JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/  
OGÓREK KISZONY 70 G  
WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/  
CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G  
CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2071 kcal

BIAŁKO 121,08 g; WĘGLOWODANY 264,86 g; Cukry proste 39,62 g; TŁUSZCZE 64,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,34 g; BŁONNIK 33,29 g; Sól 7,21 g

## DIETA BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)

POMIDOR 70 G

MIÓD 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 70 G

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2328 kcal

BIAŁKO 111,16 g; WĘGLOWODANY 277,69 g; Cukry proste 60,02 g; TŁUSZCZE 87,52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,22 g; BŁONNIK 21,65 g; Sól 3,77 g

## DIETA BEZMLECZNA

### Śniadanie

JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

MIÓD 25 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO 250 G

### Kolacja

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 70 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2007 kcal

BIAŁKO 93,37 g; WĘGLOWODANY 326,08 g; Cukry proste 81,33 g; TŁUSZCZE 41,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 12,00 g; BŁONNIK 28,39 g; Sól 3,97 g

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 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

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

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

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Podwieczorek

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

### Kolacja

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

POMIDOR 70 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2279 kcal

BIAŁKO 140,87 g; WĘGLOWODANY 279,55 g; Cukry proste 60,65 g; TŁUSZCZE 71,84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,22 g; BŁONNIK 28,28 g; Sól 4,79 g

## DIETA HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)

JABŁKO 250 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2153 kcal

BIAŁKO 106,84 g; WĘGLOWODANY 264,56 g; Cukry proste 48,06 g; TŁUSZCZE 79,04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,07 g; BŁONNIK 26,96 g; Sól 3,36 g



## DIETA KLEIKOWA

### Śniadanie

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

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

HERBATA 200 G

### Obiad

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

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

HERBATA 200 G

### Kolacja

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

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

HERBATA 200 G

### 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

JAGŁANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/

WĘDLINA DROBIOWA 30 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MIÓD 25 G

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /alergeny: seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /alergeny: mleko; seler/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2274 kcal

BIAŁKO 62,32 g; WĘGLOWODANY 399,05 g; Cukry proste 78,72 g; TŁUSZCZE 55,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,18 g; BŁONNIK 41,97 g; Sól 3,67 g

## DIETA NISKOSODOWA

### Śniadanie

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

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)

OGÓREK ŚWIEŻY 50 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 (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

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

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2080 kcal

BIAŁKO 124,52 g; WĘGLOWODANY 253,31 g; Cukry proste 43,05 g; TŁUSZCZE 67,39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 21,36 g; BŁONNIK 23,33 g; Sól 3,42 g

## DIETA PAPKOWATA

### Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

MIÓD 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

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

SZYŃKA GOTOWANA DIET 120 G

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

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2094 kcal

BIAŁKO 104,65 g; WĘGLOWODANY 277,63 g; Cukry proste 62,19 g; TŁUSZCZE 67,39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,81 g; BŁONNIK 25,95 g; Sól 4,43 g

## DIETA PŁYNNA

### Śniadanie

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

### Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /alergeny: gluten/

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 1804 kcal

BIAŁKO 94,21 g; WĘGLOWODANY 209,69 g; Cukry proste 130,95 g; TŁUSZCZE 65,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,81 g; BŁONNIK 3,80 g; Sól 1,98 g

## DIETA ROZDROBNIONA

### Śniadanie

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

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

MIÓD 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

SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/

SZYŃKA GOTOWANA DIET 120 G

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

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2094 kcal

BIAŁKO 104,65 g; WĘGLOWODANY 277,63 g; Cukry proste 62,19 g; TŁUSZCZE 67,39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,81 g; BŁONNIK 25,95 g; Sól 4,43 g

## DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

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

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)

WĘDLINA DROBIOWA 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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 (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### Kolacja

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /alergeny: soja; mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2238 kcal

BIAŁKO 147,30 g; WĘGLOWODANY 265,51 g; Cukry proste 52,11 g; TŁUSZCZE 69,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 27,59 g; BŁONNIK 25,83 g; Sól 4,34 g

## DIETA WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

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

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

MIÓD 25 G

POMIDOR 70 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /alergeny: seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /alergeny: mleko; seler/

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 70 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2423 kcal

BIAŁKO 72,85 g; WĘGLOWODANY 369,38 g; Cukry proste 75,62 g; TŁUSZCZE 79,75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,89 g; BŁONNIK 37,04 g; Sól 4,01 g