

SPOSOBY OBRÓBKİ POSIŁKU			
(G) – Gotowanie	(S) – Smażenie	(P) – Pieczenie	(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
OGÓREK KISZONY 70 G
DŻEM 25 G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (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

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS BIAŁY DIET 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /alergeny: gorczyca/
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (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: 2047 kcal

BIAŁKO 105,73 g; WĘGLOWODANY 272,88 g; Cukry proste 61,13 g; TŁUSZCZE 62,71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,23 g; BŁONNIK 25,54 g; Sól 6,36 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; 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

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS BIAŁY DIET 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2023 kcal

BIAŁKO 102,99 g; WĘGLOWODANY 271,61 g; Cukry proste 61,70 g; TŁUSZCZE 61,05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,90 g; BŁONNIK 22,25 g; Sól 4,41 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
OGÓREK KISZONY 70 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

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

Obiad

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
SOS BIAŁY DIET 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BUKIET Z JARZYN 180 G (G) /alergeny: mleko/
RYŻ BRAŹOWY 180 G
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

SOK POMIDOROWY 300 ML

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /alergeny: gorczyca/
KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/
CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 1986 kcal

BIAŁKO 121,73 g; WĘGLOWODANY 271,99 g; Cukry proste 39,81 g; TŁUSZCZE 53,34 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 26,42 g; BŁONNIK 39,52 g; Sól 8,52 g