

Poniedziałek 09.06.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleko-250ml (gluten, mleko) Bułka graham 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Pasta z zielonego groszku z bazylią 50 g Ser żółty 40 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Papryka konserwowa 80 g	Kawa zbożowa na mleko-250ml (gluten, mleko) Bułka graham 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Pasta z zielonego groszku z bazylią 50 g Ser żółty 40 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Papryka konserwowa 80 g	Kawa zbożowa na mleko-250ml (gluten, mleko) Bułka kajzerka 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Pasta z zielonego groszku z bazylią 50 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g
II Śniadanie	Jogurt naturalny -150ml (mleko)	Jogurt naturalny -150ml (mleko)	Jogurt naturalny -150ml (mleko)
Obiad	Kompot owocowy z/s 250ml Krupnik z ziemniakami i mięsem 400 ml (gluten, seler) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 400g Sos jogurtowo – truskawkowy z dodatkiem słodzika 100 ml (mleko)	Kompot owocowy z/s 250ml Krupnik z ziemniakami i mięsem 400 ml (gluten, seler) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 400g Sos jogurtowo – truskawkowy z dodatkiem słodzika 100 ml (mleko)	Kompot owocowy z/s 250ml Krupnik z ziemniakami i mięsem 400 ml (gluten, seler) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 400g Sos jogurtowo – truskawkowy z dodatkiem słodzika 100 ml (mleko)
Kolacja	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Paszтет z selera 70 g (jaja, gluten, seler) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Paszтет z selera 70 g (jaja, gluten, seler) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Paszтет z selera 70 g (jaja, gluten, seler) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Fit ciasteczko zbożowe b/c 50g (gluten, mleko)	Fit ciasteczko zbożowe b/c 50g (gluten, mleko)	Fit ciasteczko zbożowe b/c 50g (gluten, mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2328 W: 337.3 / B: 93.4 T: 75.9 Tł. nasycone: 34.1 Cukry ogółem: 79.2 Na: 3265.4	Kcal: 2316 W: 337.3 / B: 93.0 T: 75.4 Tł. nasycone: 33.9 Cukry ogółem: 77.5 Na: 3248.0	Kcal: 2293 W: 348.1 / B: 84.8 T: 68.0 Tł. nasycone: 28.6 Cukry ogółem: 94.2 Na: 2177.5

Wtorek 10.06.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300ml (mleko) Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Szynka Wuja Jana 40 g (soja) Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami 40 g (mleko) Rzodkiewka plastry 30 g Pomidor 70 g	Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Szynka Wuja Jana 40 g (soja) Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami 40 g (mleko) Rzodkiewka plastry 30 g Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml (mleko) Kakao na mleku-250ml (mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Szynka Wuja Jana 40 g (soja) Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami 40 g (mleko) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
II Śniadanie	Kisiel owocowy ze słodzikiem-150ml	Kisiel owocowy ze słodzikiem-150ml	Kisiel owocowy ze słodzikiem-150ml
Obiad	Woda butelkowana-500ml Ogórkowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 70 ml (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z selera i marchwi 150 g (seler, mleko)	Woda butelkowana-500ml Ogórkowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 70 ml (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z selera i marchwi 150 g (seler, mleko)	Woda butelkowana-500ml Zupa ryżowa 400 ml (seler, mleko) Filet z kurczaka na parze 100 g Sos pietruszkowy 70 ml (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z selera i marchwi 150 g t(seler, mleko)
Kolacja	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Jajko w sosie tatarskim na bazie jogurtu naturalnego 2 szt (100 g)/ 50 g (mleko, jaja) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Jajko w sosie tatarskim na bazie jogurtu naturalnego 2 szt (100 g)/ 50 g (mleko, jaja) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Jajko w sosie tatarskim na bazie jogurtu naturalnego 2 szt (100 g)/ 50 g (mleko, jaja) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży 80 g
Posiłek dodatko- wy	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
Wartości	Kcal: 2459 W: 330.6 / B: 111.3 T: 86.2 Tł. nasycone: 31.5 Cukry ogółem:	Kcal: 2193 W: 296.4 / B: 98.8 T: 78.8 Tł. nasycone: 27.3 Cukry ogółem:	Kcal: 2540 W: 301.4 / B: 114.2 T: 100.8 Tł. nasycone: 40.7 Cukry
odżywcze	83.2 Na: 4793.1	64.2 Na: 4617.3	ogółem: 93.0 Na: 4185.8

Środa 11.06.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku- 250ml (gluten, mleko) Bułka graham 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Hummus 40 g (sezam) Wędlina z indyka 40 g (soja) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Kawa zbożowa na mleku- 250ml (gluten, mleko) Bułka graham 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Hummus 40 g (sezam) Wędlina z indyka 40 g (soja) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Kawa zbożowa na mleku- 250ml (gluten, mleko) Bułka kajzerka 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Hummus 40 g (sezam) Wędlina z indyka 40 g (soja) Roszponka 10 g Ogórek świeży b/s-90g
II Śniadanie	Banan- 1 szt	Banan- 1 szt	Banan- 1 szt
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Żurek z ziemniakami 400 ml (gluten, seler, mleko) Naleśniki ze szpinakiem i fetą 300 g (jaja, gluten, mleko) Sos pomidorowy 100 ml (mleko) Mix warzyw w sosie vinegret 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Żurek z ziemniakami 400 ml (gluten, seler, mleko) Naleśniki ze szpinakiem i fetą 300 g (jaja, gluten, mleko) Sos pomidorowy 100 ml (mleko) Mix warzyw w sosie vinegret 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml (seler, mleko) Naleśniki ze szpinakiem i fetą 300 g (jaja, gluten, mleko) Sos pomidorowy 100 ml (mleko) Mix warzyw w sosie vinegret 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Parówki z indyka-100g (soja) Ketchup-30g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Parówki z indyka-100g (soja) Ketchup-30g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Parówki z indyka-100g (soja) Ketchup-30g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Kefir 150 ml (mleko)	Kefir 150 ml (mleko)	Kefir 150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2297 W: 301.3 / B: 103.5 T: 85.9 Tł. nasycone: 33.6 Cukry ogółem: 66.0 Na: 3743.3	Kcal: 2285 W: 301.3 / B: 103.1 T: 85.4 Tł. nasycone: 33.4 Cukry ogółem: 64.3 Na: 3725.9	Kcal: 2434 W: 309.4 / B: 102.0 T: 96.0 Tł. nasycone: 35.8 Cukry ogółem: 74.6 Na: 3211.9

Czwartek 12.06.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku b/l 300ml (mleko) Kakao na mleku 250ml (mleko) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Paszтет z cukinii 100 g (jaja, gluten) Mix sałat 20 g Papryka świeża 80 g	Kakao na mleku 250ml (mleko) Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Paszтет z cukinii 100 g (jaja, gluten) Mix sałat 20 g Papryka świeża 80 g	Ryż na mleku b/l 300ml (mleko) Kakao na mleku 250ml (mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Paszтет z cukinii 100 g (jaja, gluten) Mix sałat 20 g Papryka świeża 80 g
II Śniadanie	Podpłomyki b/c-30g (mleko, gluten)	Podpłomyki b/c-30g (mleko, gluten)	Podpłomyki b/c-30g (mleko, gluten)
Obiad	Woda butelkowana-500ml Brokułowa z makaronem 400ml (gluten, seler, jaja mleko) Kotlet mielony wp 100 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałatka z buraczków, marchewki i ogórka kiszzonego 150 g	Woda butelkowana-500ml Brokułowa z makaronem 400ml (gluten, seler, jaja mleko) Klops gotowany dr 100 g (jaja, gluten, mleko) Sos własny 70 ml (gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałatka z buraczków, marchewki i ogórka kiszzonego 150 g	Woda butelkowana-500ml Brokułowa z makaronem 400ml (gluten, seler, jaja mleko) Klops gotowany dr 100 g (jaja, gluten, mleko) Sos własny 70 ml (gluten) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew oprószana 150 g (gluten)
Kolacja	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Wędlina z indyka 30 g (soja) Sałatka warzywna z mozzarellą mini z vinegret 100 g (roszponka, ogórek świeży, pomidorki koktajlowe) (mleko)	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Wędlina z indyka 30 g (soja) Sałatka warzywna z mozzarellą mini z vinegret 100 g (roszponka, ogórek świeży, pomidorki koktajlowe) (mleko)	Herbata czarna b/c 250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Wędlina z indyka 30 g (soja) Sałatka warzywna z mozzarellą mini z vinegret 100 g (roszponka, pomidorki koktajlowe) (mleko)
Posiłek dodatkowy	Budyń o smaku czekoladowym ze słodzikiem-150ml (mleko, gluten)	Budyń o smaku czekoladowym ze słodzikiem-150ml (mleko, gluten)	Budyń o smaku czekoladowym ze słodzikiem-150ml (mleko, gluten)
Wartości odżywcze	Kcal: 2536 W: 347.5 / B: 111.8 T: 86.2 Tł. nasycone: 34.3 Cukry ogółem: 69.2 Na: 3557.0	Kcal: 2091 W: 309.0 / B: 99.8 T: 61.2 Tł. nasycone: 23.5 Cukry ogółem: 52.3 Na: 3890.7	Kcal: 2400 W: 340.8 / B: 112.9 T: 70.4 Tł. nasycone: 29.4 Cukry ogółem: 73.0 Na: 4074.0

Piątek 13.06.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (mleko, gluten) Bułka graham 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Paszтет ze słonecznika i pieczonej papryki 50 g Mozzarella light 40 g (mleko) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml (mleko, gluten) Bułka graham 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Paszтет ze słonecznika i pieczonej papryki 50 g Mozzarella light 40 g (mleko) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Paszтет ze słonecznika i pieczonej papryki 50 g Mozzarella light 40 g (mleko) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Piecarkowa z zacierką 400ml (gluten, seler, jaja, mleko) Morszczuk gotowany w sosie szpinakowym 100g/70 ml (ryba, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty i jabłka 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Piecarkowa z zacierką 400ml (gluten, seler, jaja, mleko) Morszczuk gotowany w sosie szpinakowym 100 g/70 ml (ryba, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty i jabłka 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Koperkowa z zacierką 400ml (gluten, seler, jaja, mleko) Morszczuk gotowany w sosie szpinakowym 100 g/70 ml (ryba, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Mix warzyw gotowanych 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Śledzik w jogurcie z jabłkiem 100 g (ryba, mleko) Jajko gotowane 1 szt (50 g) (jaja) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Śledzik w jogurcie z jabłkiem 100 g (ryba, mleko) Jajko gotowane 1 szt (50 g) (jaja) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Ryba po grecku (dorsz) 100 g Jajko gotowane 1 szt (50 g) (jaja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Chlebek bananowy z słodzikiem 100 g (jaja, mleko, gluten)	Chlebek bananowy z słodzikiem 100 g (jaja, mleko, gluten)	Chlebek bananowy z słodzikiem 100 g (jaja, mleko, gluten)
Wartości odżywcze	Kcal: 2396 W: 298.2 / B: 104.2 T: 97.2 Tł. nasycone: 30.8 Cukry ogółem: 64.5 Na: 2675.6	Kcal: 2384 W: 298.2 / B: 103.8 T: 96.7 Tł. nasycone: 30.6 Cukry ogółem: 62.8 Na: 2658.2	Kcal: 2440 W: 320.7 / B: 112.5 T: 86.6 Tł. nasycone: 27.0 Cukry ogółem: 76.2 Na: 4553.1

Sobota 14.06.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml (mleko) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Smalczyk z fasoli 50 g Serek almette 1 op. 30 g (mleko) Rzodkiewka plastry 30 g Ogórek konserwowy 70 g	Kakao na mleku 250ml (mleko) Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Smalczyk z fasoli 50 g Serek almette 1 op. 30 g (mleko) Rzodkiewka plastry 30 g Ogórek konserwowy 70 g	Kakao na mleku 250ml (mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Serek almette 1 op. 30 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g
II Śniadanie	Wafle ryżowe-30g	Wafle ryżowe-30g	Wafle ryżowe-30g
Obiad	Woda butelkowana 500ml Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (seler, mleko) Potrawka drobiowa 200 g (gluten) Kasza bulgur 200 g (gluten) Surówka colesław 150 g (mleko)	Woda butelkowana 500ml Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (seler, mleko) Potrawka drobiowa 200 g (gluten) Kasza bulgur 200 g (gluten) Surówka colesław 150 g (mleko)	Woda butelkowana 500ml Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (seler, mleko) Potrawka drobiowa 200 g (gluten) Kasza bulgur 200 g (gluten) Cukinia duszona z ziołami 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Sałatka z makaronu z szynką, serem i warzywami 150 g (jaja, gluten, mleko, soja) Rukola 10 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Sałatka z makaronu z szynką, serem i warzywami 150 g (jaja, gluten, mleko, soja) Rukola 10 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Sałatka z makaronu z szynką, serem i warzywami 150 g (jaja, gluten, mleko, soja) Rukola 10 g
Posiłek dodatkow y	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2342 W: 333.3 / B: 91.7 T: 79.2 Tł. nasycone: 35.4 Cukry ogółem: 44.1 Na: 2467.1	Kcal: 2318 W: 333.3 / B: 90.9 T: 78.2 Tł. nasycone: 35.0 Cukry ogółem: 40.7 Na: 2432.3	Kcal: 2336 W: 308.8 / B: 98.2 T: 84.0 Tł. nasycone: 35.9 Cukry ogółem: 45.3 Na: 2576.3

Niedziela 15.06.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (gluten, mleko) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Kiełbasa krakowska 40 g (gluten) Sałatka jarzynowa 80 g (jaja, mleko, seler) Sałata lodowa 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml (gluten, mleko) Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Kiełbasa krakowska 40 g (gluten) Sałatka jarzynowa 80 g (jaja, mleko, seler) Sałata lodowa 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml (gluten, mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Kiełbasa krakowska 40 g (gluten) Sałatka jarzynowa 80 g (jaja, mleko, seler) Sałata lodowa 30 g
II Śniadanie	Jabłko-1 szt	Jabłko-1 szt	Jabłko-1 szt
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Rosół z makaronem 400 ml (jaja, gluten, seler) Klopsiki drobiowe w sosie warzywnym 100g/70 ml (jaja, gluten, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z pora, marchwi i jabłka 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Rosół z makaronem 400 ml (jaja, gluten,seler) Klopsiki drobiowe w sosie warzywnym 100 g/70 ml (jaja, gluten, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z pora, marchwi i jabłka 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Rosół z makaronem 400 ml (jaja, gluten, seler) Klopsiki drobiowe w sosie warzywnym 100g/70 ml (jaja, gluten, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Marchew gotowana 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g Ziołowa pasta twarogowa 90 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g Ziołowa pasta twarogowa 90 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Ziołowa pasta twarogowa 90 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Ciasto jogurtowe 100 g (jaja, gluten, mleko)	Sante fit ciasteczka zbożowe b/c (jaja, gluten, mleko)	Ciasto jogurtowe 100 g (jaja, gluten, mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2315 W: 308.7 / B: 102.9 T: 80.9 Tł. nasycone: 35.3 Cukry ogółem: 73.0 Na: 3537.7	Kcal: 2291 W: 308.7 / B: 102.1 T: 79.9 Tł. nasycone: 34.9 Cukry ogółem: 69.6 Na: 3502.9	Kcal: 2246 W: 292.2 / B: 103.1 T: 76.4 Tł. nasycone: 35.6 Cukry ogółem: 72.5 Na: 3673.5

Poniedziałek 16.06.25	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczonymi przyswajalnymi węglowodanami (CIĘŻKOCUKROWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml (mleko) Bułka graham 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Serek Bieluch 50 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g	Kakao na mleku 250ml (mleko) Bułka graham 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Serek Bieluch 50 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g	Kakao na mleku 250ml (mleko) Bułka kajzerka 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Serek Bieluch 50 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g
II Śniadanie	Kisiel owocowy- 150ml	Kisiel owocowy- 150ml	Kisiel owocowy- 150ml
Obiad	Woda butelkowana-500ml Pomidorowa z zacierką 400 ml (jaja, gluten, mleko, seler) Kurczak pieczony w sosie musztardowym 100 g /70 ml (mleko) Ryż brązowy 200 g Surówka z ogórków kiszonych 150 g	Woda butelkowana-500ml Pomidorowa z zacierką 400 ml (jaja, gluten, mleko, seler) Kurczak pieczony w sosie musztardowym 100 g /70 ml (mleko) Ryż brązowy 200 g Surówka z ogórków kiszonych 150 g	Woda butelkowana-500ml Pomidorowa z zacierką 400 ml (jaja, gluten, mleko, seler) Kurczak duszony w sosie dyniowym 100 g /70 ml (mleko) Ryż biały 200 g Szpinak gotowany 150 g (mleko)
Kolacja	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Sałatka z makaronu ryżowego, brokuła i kurczaka (mleko, gluten, jaja) Sałata lodowa 30 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Sałatka z makaronu ryżowego, brokuła i kurczaka (mleko, gluten, jaja) Sałata lodowa 30 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Sałatka z makaronu ryżowego, brokuła i kurczaka (mleko, gluten, jaja) Sałata lodowa- 30g
Posiłek dodatkowy	Serek almette 1 op. 30 g (mleko) Pieczywo `Sanko` 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (21 g)	Serek almette 1 op. 30 g (mleko) Pieczywo `Sanko` 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (21 g)	Serek almette 1 op. 30 g (mleko) Pieczywo `Sanko` 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (21 g)
Wartości odżywcze	Kcal: 2305 W: 335.3 / B: 108.0 T: 69.4 Tł. nasycone: 27.5 Cukry ogółem: 61.2 Na: 3764.4	Kcal: 2293 W: 335.3 / B: 107.6 T: 68.9 Tł. nasycone: 27.3 Cukry ogółem: 59.5 Na: 3747.0	Kcal: 2275 W: 331.8 / B: 109.7 T: 63.4 Tł. nasycone: 28.1 Cukry ogółem: 65.5 Na: 2835.4

Wtorek 17.06.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku l 300ml (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250ml (mleko, gluten) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 50 g Mozzarella light 40 g (mleko) Roszponka 10 g Papryka świeża 90 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml (mleko, gluten) Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło-10g (mleko) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 50 g Mozzarella light 40 g (mleko) Roszponka 10 g Papryka świeża 90 g	Kasza kukurydziana na mleku l 300ml (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250ml (mleko, gluten) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło-10g (mleko) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 50 g Mozzarella light 40 g (mleko) Roszponka 10 g Papryka świeża 90 g
II Śniadanie	Kefir-20ml (mleko)	Kefir-20ml (mleko)	Kefir-20ml (mleko)
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Barszcz czerwony z ziemniakami i botwinką 400 ml (mleko, seler) Łazanki z mięsem wieprzowym 400 g (jaja, gluten) Brokuł gotowany 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Barszcz czerwony z ziemniakami i botwinką 400 ml (mleko, seler) Łazanki z mięsem wieprzowym 400 g (jaja, gluten) Brokuł gotowany 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Barszcz czerwony z ziemniakami i botwinką 400 ml (mleko, seler) Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 400 g (seler)
Kolacja	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Paprykarz szczeciński 100g (seler, ryba) Sałata rzymska 20 g Ogórek konserwowy 80 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Paprykarz szczeciński 100g (seler, ryba) Sałata rzymska 20 g Ogórek konserwowy 80 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Paprykarz z dorsza pieczonego 100 g (seler, ryba) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Fit ciasteczko zbożowe b/c 50g (gluten, mleko)	Fit ciasteczko zbożowe b/c 50g (gluten, mleko)	Fit ciasteczko zbożowe b/c 50g (gluten, mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2490 W: 329.8 / B: 107.2 T: 89.7 Tł. nasycone: 32.6 Cukry ogółem: 75.4 Na: 5056.3	Kcal: 2259 W: 299.0 / B: 97.1 T: 83.7 Tł. nasycone: 29.3 Cukry ogółem: 60.0 Na: 4913.4	Kcal: 2560 W: 358.0 / B: 112.0 T: 78.0 Tł. nasycone: 26.7 Cukry ogółem: 81.7 Na: 3681.4

Środa 18.06.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml (mleko) Bułka graham 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Rzodkiewka plastry 30 g Pomidor 70 g	Kakao na mleku 250ml (mleko) Bułka graham 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Rzodkiewka plastry 30 g Pomidor 70 g	Kakao na mleku 250ml (mleko) Bułka kajzerka 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Pasta twarogowa z koperkiem 50 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
II Śniadanie	Sałatka owocowa-150g	Sałatka owocowa-150g	Sałatka owocowa-150g
Obiad	Woda butelkowana-500ml Zupa ryżowa 400 ml (mleko, seler) Filet z kurczaka zapiekany z brokułem, papryką i mozzarellą 130 g (mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kapusta czerwona duszona 150 g	Woda butelkowana-500ml Zupa ryżowa 400 ml (mleko, seler) Filet z kurczaka zapiekany z brokułem, papryką i mozzarellą 130 g (mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kapusta czerwona duszona 150 g	Woda butelkowana-500ml Zupa ryżowa 400 ml (mleko, seler) Filet z kurczaka zapiekany z brokułem, papryką i mozzarellą 130 g (mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchewka gotowana 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Jajko w sosie jogurtowo – koperkowym 1 szt (50 g)/25 g (mleko) Paszтет drobiowy z żurawiną 50 g (jaja, gluten) Sałata lodowa 30 g Ogórek kiszony 70 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Jajko w sosie jogurtowo – koperkowym 1 szt (50 g)/25 g (mleko) Paszтет drobiowy z żurawiną 50 g (jaja, gluten) Sałata lodowa 30 g Ogórek kiszony 70 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Jajko w sosie jogurtowo – koperkowym 1 szt (50 g)/25 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g
Posiłek dodatkowy	Jogurt naturalny 150 g (mleko)	Jogurt naturalny 150 g (mleko)	Jogurt naturalny 150 g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2112 W: 262.1 / B: 99.7 T: 80.6 Tł. nasycone: 27.6 Cukry ogółem: 58.8 Na: 3711.0	Kcal: 2100 W: 262.1 / B: 99.3 T: 80.1 Tł. nasycone: 27.4 Cukry ogółem: 57.1 Na: 3693.6	Kcal: 2159 W: 260.4 / B: 98.6 T: 83.4 Tł. nasycone: 29.5 Cukry ogółem: 59.5 Na: 3217.0

Czwartek 19.06.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 300ml (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250ml (mleko, gluten) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10g (mleko) Sałatka z ryżem brązowym, tuńczykiem, kukurydzą i rukolą-150g (ryba, mleko) Sałata rzymska 30g	Kawa zbożowa na mleku 250ml (mleko, gluten) Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10g (mleko) Sałatka z ryżem brązowym, tuńczykiem, kukurydzą i rukolą-150g (ryba, mleko) Sałata rzymska 30g	Ryż na mleku 300ml (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250ml (mleko, gluten) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Sałatka z ryżem białym, tuńczykiem, pomidorkami-150g (ryba, mleko) Sałata rzymska 30g
II Śniadanie	Jabłko- 1 szt	Jabłko- 1 szt	Jabłko- 1 szt
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Gulasz wieprzowy z szynki wieprzowej 200 g Kopytka ziemniaczane 200 g (jaja, gluten) Surówka z pora, marchwi i jabłka 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Gulasz wieprzowy z szynki wieprzowej 200 g Kopytka ziemniaczane 200 g (jaja, gluten) Surówka z pora, marchwi i jabłka 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Gulasz drobiowy 200 g Kopytka ziemniaczane 200 g (jaja, gluten) Mix warzyw gotowanych 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Frankfurterki wp-100g Ketchup-30g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Frankfurterki wp-100g Ketchup-30g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Frankfurterki wp-100g Ketchup-30g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g
Posiłek dodatkowy	Serek wiejski-200g (mleko)	Serek wiejski 200 g (mleko)	Serek wiejski 200 g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2619 W: 366.8 / B: 112.3 T: 85.0 Tł. nasycone: 34.3 Cukry ogółem: 82.9 Na: 3916.6	Kcal: 2372 W: 332.0 / B: 101.9 T: 79.3 Tł. nasycone: 31.0 Cukry ogółem: 67.9 Na: 3773.4	Kcal: 2633 W: 363.8 / B: 109.2 T: 85.3 Tł. nasycone: 34.1 Cukry ogółem: 84.0 Na: 3966.2

Piątek 20.06.25	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczonymi przyswajalnymi węglowodanami (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml (mleko) Bułka graham 100 g (gluten) Masło-10g (mleko) Ser żółty 40 g (mleko) Hummus 50 g (sezam) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Kakao na mleku 250ml (mleko) Bułka graham 100 g (gluten) Masło-10g (mleko) Ser żółty 40 g (mleko) Hummus 50 g (sezam) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Kakao na mleku 250ml (mleko) Bułka kajzerka 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Serek homogenizowany naturalny 50 g (mleko) Pasta z marchewki i selera 50 g (seler) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
II Śniadanie	Jogurt naturalny 150ml (mleko)	Jogurt naturalny 150ml (mleko)	Jogurt naturalny 150ml (mleko)
Obiad	Woda butelkowana-500ml Krem z grochu z majerankiem 400 ml (seler, mleko) Miruna zapiekana w warzywach 130 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, z kukurydzą i jogurtem 150 g (mleko)	Woda butelkowana-500ml Krem z grochu z majerankiem 400 ml (seler, mleko) Miruna zapiekana w warzywach 130 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, z kukurydzą i jogurtem 150 g (mleko)	Woda butelkowana-500ml Zupa krem z warzyw 400 ml (seler, mleko) Miruna zapiekana w warzywach 130 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew pieczona z tymiankiem 150 g
Kolacja	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło-10g (mleko) Pasta jajeczna-100g (mleko, jaja) Sałata rzymska 20 g Ogórek konserwowy 80 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło-10g (mleko) Pasta jajeczna-100g (mleko, jaja) Sałata rzymska 20 g Ogórek konserwowy 80 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Pasta jajeczna-100g (mleko, jaja) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2246 W: 282.8 / B: 102.9 T: 86.6 Tł. nasycone: 32.1 Cukry ogółem: 37.6 Na: 2669.5	Kcal: 2365 W: 281.2 / B: 100.0 T: 101.8 Tł. nasycone: 39.1 Cukry ogółem: 39.4 Na: 2834.3	Kcal: 2027 W: 266.2 / B: 77.2 T: 76.8 Tł. nasycone: 33.4 Cukry ogółem: 53.8 Na: 2483.7

Sobota 21.06.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml (gluten, mleko) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Galaretką drobiowa z warzywami 100 g (seler, jajko) Wędlina z indyka 25 g (soja) Papryka konserwowa 70 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml (gluten, mleko) Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Galaretką drobiowa z warzywami 100 g (seler, jajko) Wędlina z indyka 25 g (soja) Papryka konserwowa 70 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml (gluten, mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Galaretką drobiowa z warzywami 100 g (seler, jajko) Wędlina z indyka 25 g (soja) Pomidor 70 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Gulasz pomidorowy z tofu i warzywami 200 g (soja) Ryż basmati 200 g	Kompot owocowy b/c 250ml Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Gulasz pomidorowy z tofu i warzywami 200 g (soja) Ryż basmati 200 g	Kompot owocowy b/c 250ml Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Gulasz pomidorowy z tofu i warzywami 200 g (soja) Ryż basmati 200 g
Kolacja	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Paszтет z selera 70 g (jaja, seler, gluten) Serek almette 1 op. 30 g (mleko) Rzodkiewka plastry 30 g Ogórek świeży 70 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Paszтет z selera 70 g (jaja, seler, gluten) Serek almette 1 op. 30 g (mleko) Rzodkiewka plastry 30 g Ogórek świeży 70 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Paszтет z selera 70 g (jaja, seler, gluten) Serek almette 1 op. 30 g (mleko) Sałata rzymska 30 g Ogórek świeży 70g
Posiłek dodatkowy	Kefir 150 ml (mleko)	Kefir 150 ml (mleko)	Kefir 150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2213 W: 309.4 / B: 86.8 T: 76.0 Tł. nasycone: 27.2 Cukry ogółem: 49.6 Na: 3419.9	Kcal: 2189 W: 309.4 / B: 86.0 T: 75.0 Tł. nasycone: 26.8 Cukry ogółem: 46.2 Na: 3385.1	Kcal: 2027 W: 266.2 / B: 77.2 T: 76.8 Tł. nasycone: 33.4 Cukry ogółem: 53.8 Na: 2483.7

Niedziela 22.06.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml (mleko) Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Mozzarella light 40 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g	Kakao na mleku 250ml (mleko) Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Mozzarella light 40 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g	Kakao na mleku 250ml (mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Mozzarella light 40 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g
II Śniadanie	Jabłko pieczone- 150g	Jabłko pieczone- 150g	Jabłko pieczone- 150g
Obiad	Woda butelkowana 500ml Pomidorowa z makaronem 400 ml (jaja, gluten, mleko, seler) Pieczone udko z kurczaka 130 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mizeria 150 g (mleko)	Woda butelkowana 500ml Pomidorowa z makaronem 400 ml (jaja, gluten, mleko, seler) Pieczone udko z kurczaka 130 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mizeria 150 g (mleko)	Woda butelkowana 500ml Pomidorowa z makaronem 400 ml (jaja, gluten, mleko, seler) Pieczone udko z kurczaka 130 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mizeria 150 g (mleko)
Kolacja	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Masło -10g (mleko) Polędwica sopocka 40 g (soja) Pasta z nasion słonecznika i pieczonej papryki 50 g Sałata rzymska 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Masło 10 g (mleko) Polędwica sopocka 40 g (soja) Pasta z nasion słonecznika i pieczonej papryki 50 g Sałata rzymska 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Polędwica sopocka 40 g (soja) Pasta z nasion słonecznika i pieczonej papryki 50 g Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży b/s-80g
Posiłek dodatkowy	Serek almette 1 op. 30 g (mleko) Pieczywo `Sanko` 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (21 g)	Serek almette 1 op. 30 g (mleko) Pieczywo `Sanko` 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (21 g)	Serek almette 1 op. 30 g (mleko) Pieczywo `Sanko` 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (21 g)
Wartości odżywcze	Kcal: 2089 W: 253.6 / B: 106.3 T: 79.6 Tł. nasycone: 30.2 Cukry ogółem: 48.9 Na: 4634.6	Kcal: 2065 W: 253.6 / B: 105.5 T: 78.6 Tł. nasycone: 29.8 Cukry ogółem: 45.5 Na: 4599.8	Kcal: 2144 W: 253.6 / B: 107.7 T: 81.8 Tł. nasycone: 30.8 Cukry ogółem: 57.9 Na: 4154.8

