|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek****23.06.25** | **Dieta podstawowa** | **Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów****(CUKRZYCOWA)** | **Dieta Łatwostrawna** |
| **Śniadanie** | Kawa zbożowa na mleku-250ml **(mleko, gluten)**Bulka graham 100g **(gluten)**Masło -10g **(mleko)**Pasztet z ciecierzycy 50g (**jaja, gluten**) Ser żółty- 40g **(mleko)**Pomidor- 80g Sałata lodowa 25 g | Kawa zbożowa na mleku-250ml **(mleko, gluten)**Bulka graham 100g **(gluten)**Masło -10g **(mleko)**Pasztet z ciecierzycy 50g (**jaja, gluten**)Ser żółty- 40g **(mleko)**Pomidor- 80g Sałata lodowa 25 g | Kawa zbożowa na mleku-250ml **(mleko, gluten)**Bułka kajzerka 100g **(gluten)**Masło – 10g **(mleko)**Pasztet z ciecierzycy 50g (**jaja, gluten**) Twarożek pomidorowy 50 g **(mleko)**Pomidor- 80g Sałata lodowa 25 g |
| **II śniadanie** | Banan- 1 szt | Banan- 1 szt | Banan- 1 szt |
| **Obiad** | Kompot owocowy z słodzikiem 250mlZupa jarzynowa z ziemniakami - 400ml**(mleko seler)**Kluski śląskie- 200g **(gluten)** Bitka wieprzowa ze schabu 100gSos własny 100 ml (**gluten**)Sałatka szwedzka -150 g | Kompot owocowy z słodzikiem 250mlZupa jarzynowa z ziemniakami - 400ml **(mleko seler)**Kluski śląskie- 200g **(gluten)** Bitka wieprzowa ze schabu 100gSos własny 100 ml (**gluten**)Sałatka szwedzka -150 g | Kompot owocowy z słodzikiem 250mlZupa jarzynowa z ziemniakami - 400ml **(mleko, seler)**Kluski śląskie- 200g **(gluten)**Bitka wieprzowa ze schabu 100gSos własny 100 ml (**gluten**)Dynia pieczona w ziołach 200 g |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c -250mlChleb graham - 70g **(gluten, sezam)** Chleb pszenny – 30g **(gluten)** Masło – 10 g **(mleko)**Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g **(jaja, mleko)**Sałata rzymska-25 gOgórek świeży b/s- 80g | Herbata czarna b/c -250mlChleb graham – 100g **(gluten, sezam)**Masło – 10 g **(mleko)**Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g **(jaja, mleko)**Sałata rzymska-25 gOgórek świeży b/s- 80g | Herbata czarna b/c -250ml ,Chleb pszenny- 100g **(gluten)**Masło – 10 g **(mleko)**Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g **(jaja, mleko)**Sałata rzymska-25 gOgórek świeży b/s- 80g |
| **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: 2306/ B: 94,1 g/ W: 295,8 g/ T: 87,5 g/ Tł. nasycone: 27,1 g/ Cukry: 54,7 g/ Na: 3181 mg  | Kcal: 2298/ B: 94 g/ W: 294,1 g/ T: 87,6 g/Tł. nasycone: 27,1 g/ Cukry: 54,7 g/ Na: 3176 mg | Kcal: 2335/ B: 91,9 g/ W: 314,9 g/ T: 82,6 g/Tł. nasycone: 23,2 g/ Cukry: 61,2 g/ Na: 2818 mg |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Wtorek**  **24.06.25** |  **Dieta podstawowa** | **Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych****Węglowodanów****(CUKRZYCOWA)** |  **Dieta Łatwostrawna** |
| **Śniadanie** | Kasza manna na mleku-300ml **(mleko, gluten)**Herbata czarna b/c 250mlChleb graham - 70g **(gluten, sezam)** Chleb pszenny – 30g **(gluten)** Masło – 10g **(mleko)**Serek wiejski 100 g (**mleko**)Sałata rzymska- 25 g Pomidor 80 g |  Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham - 100g **(gluten, sezam)**Masło – 10g **(mleko)**Serek wiejski 100 g (**mleko**)Sałata rzymska 25 g Pomidor 80 g | Kasza manna na mleku-300ml **(mleko, gluten)**Herbata czarna b/c 250mlChleb pszenny – 100g **(gluten)**Masło – 10g **(mleko)**Serek wiejski 100 g (**mleko**)Sałata rzymska 25 g Pomidor 80 g |
| **II Śniadanie** | Jogurt naturalny 150g (**mleko**) | Jogurt naturalny 150g (**mleko**) | Jogurt naturalny 150g (**mleko**) |
| **Obiad** | Woda butelkowana-500mlZupa brokułowa z makaronem-400ml**(mleko, gluten, jaja, seler)**Mięso z udźca kurczaka pieczone 100 gZiemniaki gotowane-200g Surówka wielowarzywna- 150g | Woda butelkowana-500mlZupa brokułowa z makaronem-400ml **(mleko, gluten, jaja, seler)**Mięso z udźca kurczaka pieczone 100 gZiemniaki gotowane-200g Surówka wielowarzywna- 150g | Woda butelkowana-500mlZupa brokułowa z makaronem-400ml **(mleko, gluten, jaja, seler)**Mięso z udźca kurczaka pieczone 100 gZiemniaki gotowane-200g Buraczki tarte - 150g |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c -250mlChleb graham - 70g **(gluten, sezam)** Chleb pszenny – 30g **(gluten)** Masło – 10g **(masło)**Twarożek z koperkiem 50g (**mleko**)Polędwica sopocka-40g **(soja)**Ogórek świeży b/s -80g Roszponka-15 g | Herbata czarna b/c -250mlChleb graham -100g **(gluten, sezam)**Masło – 10g **(masło)**Twarożek z koperkiem 50g (**mleko**)Polędwica sopocka-40g **(soja)** Ogórek świeży b/s 80g Roszponka- 15 g | Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny- 100g **(gluten)** Masło – 10g**(masło)**Twarożek z koperkiem 50g (**mleko**) Polędwica sopocka-40g **(soja)** Ogórek świeży b/s -80gRoszponka- 15 g |
| **Posiłek****dodatkowy** | Kisiel truskawkowy z słodzikiem 150 ml  | Kisiel truskawkowy z słodzikiem 150 ml | Kisiel truskawkowy z słodzikiem 150 ml |
| **Wartości****odżywcze** | Kcal: 2291/ B: 104,8 g/ W: 287,7 g/ T: 86,3 gTł. nasycone: 27,3 g/ Cukry: 54,9 g/ Na: 2961 mg | Kcal: 2015/ B: 94,5 g/ W: 246,1 g/ T: 79 gTł. nasycone: 24,5 g/ Cukry: 44,7 g/ Na: 2879 mg | Kcal: 2316/ B: 105,1 g/ W: 292,5 g/ T: 85,5 gTł. nasycone: 28,1 g/ Cukry: 55,9 g/ Na: 2620 mg |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Środa****25.06.25** | **Dieta podstawowa** | **Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów****(CUKRZYCOWA)** | **Dieta Łatwostrawna** |
| **Śniadanie** |  Kawa zbożowa na mleku -250ml **(mleko, gluten)**Bulka graham 100g **(gluten)**Masło – 10g **(mleko)**Pasta z tuńczyka i cebulki -50g (**ryba, mleko**)Wędlina z indyka-30g **(soja)**Papryka czerwona -80gSałata lodowa 25 g | Kawa zbożowa na mleku -250ml **(mleko, gluten)**Bulka graham 100g **(gluten)**Masło – 10g **(mleko)**Pasta z tuńczyka i cebulki – 50g (**ryba, mleko**)Wędlina z indyka-30g **(soja)**Papryka czerwona 80gSałata lodowa 25 g |  Kawa zbożowa na mleku -250ml **(mleko, gluten)**Bułka kajzerka 100g **(gluten)**Masło – 10g **(mleko)**Pasta z tuńczykiem i koperkiem 50g (**ryba, mleko**)Wędlina z indyka-30g **(soja)**Pomidor -80gSałata lodowa 25 g |
| **II Śniadanie** | Podpłomyki 30g (**mleko,gluten**) | Podpłomyki 30g (**mleko,gluten**) | Podpłomyki 30g (**mleko,gluten**) |
| **Obiad** | Kompot owocowy z słodzikiem 250mlZupa pieczarkowa z ziemniakami - 400ml**(mleko, seler)**Naleśniki z serem z słodzkiem 300g (**gluten, jaja, mleko**)Mus jogurtowo – truskawkowy z dodatkiem słodzika 100 ml (**mleko**) | Kompot owocowy z słodzikiem 250mlZupa pieczarkowa z ziemniakami - 400ml**(mleko, seler)**Naleśniki z serem z słodzkiem 300g (**gluten, jaja, mleko**) Mus jogurtowo – truskawkowy z dodatkiem słodzika  100 ml (**mleko**) | Kompot owocowy z słodzikiem 250mlZupa jarzynowa z ziemniakami - 400ml **(mleko, seler)**Naleśniki z serem z słodzkiem 300g (**gluten, jaja, mleko**) Mus jogurtowo – truskawkowy z dodatkiem słodzika 100  ml (**mleko**) |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c-250mlChleb graham - 70g **(gluten, sezam)** Chleb pszenny – 30g **(gluten)** Masło – 10g **(masło)**Sałatka jarzynowa 80g (**seler,jaja**)Szynka z kurczaka 40g (**soja**)Sałata rzymska – 25 g | Herbata czarna b/c-250mlChleb graham - 100g **(gluten, sezam)**Masło – 10g **(masło)**Sałatka jarzynowa 80g (**seler,jaja**)Szynka z kurczaka 40g (**soja**)Sałata rzymska – 25 g | Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny- 100g **(gluten)** Masło – 10g **(masło)**Sałatka jarzynowa 80g (**seler,jaja**)Szynka z kurczaka 40g (**soja**)Sałata rzymska – 25 g |
| **Posiłek****dodatkowy** | Mus owocowy- 120g | Mus owocowy- 120g | Mus owocowy- 120g |
| **Wartości odżywcze** | Kcal: 2203/ B: 97,9 g/ W:303 g/ T: 70,2 gTł. nasycone: 23,9 g/ Cukry: 46,9 g/ Na: 2581 mg  | Kcal: 2195/ B: 97,8 g/ W: 301,3 g/ T: 70,3 gTł. nasycone: 23,9 g/ Cukry: 46,9 g/ Na: 2576 mg | Kcal: 2210/ B: 96,9 g/ W: 302,9 g/ T: 69,5 gTł. nasycone: 23,9 g/ Cukry: 42,7 g/ 2575 mg |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek** **26.06.25** | **Dieta podstawowa** | **Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów****(CUKRZYCOWA)** | **Dieta Łatwostrawna** |
| **Śniadanie** | Kasza kukurydziana na mleku-300ml (**mleko**)Herbata czarna b/c -250ml **(mleko)**Chleb graham-70g **(gluten, sezam)** Chleb pszenny – 30g **(gluten)** Masło – 10g **(mleko)**Galaretka z kurczaka z warzywami 100g (**jaja, seler**)Szynka z indyka 20 g (**soja**)Sałata lodowa 25 gPomidor 80g |  Herbata czarna b/c -250ml **(mleko)** Chleb graham-100g **(gluten, sezam)** Masło – 10g **(mleko)**Galaretka z kurczaka z warzywami 100g (**jaja, seler**)Szynka z indyka 20 g (**soja**)Sałata lodowa 25 gPomidor 80g | Kasza kukurydziana na mleku-300ml **(mleko)**Herbata czarna b/c -250ml **(mleko)** Chleb pszenny – 100g **(gluten)** Masło – 10g **(mleko)**Galaretka z kurczaka z warzywami 100g (**jaja, seler**)Szynka z indyka 20 g (**soja**) Sałata lodowa 25 gPomidor 80g |
| **II Śniadanie** | Arbuz 200g | Arbuz 200g | Arbuz 200g |
| **Obiad** | Woda butelkowana- 500mlZupa grochowa z ziemniakami-400ml **(seler, mleko)**Klopsiki wieprzowe 130g  **(jajo, seler, gluten)** Sos pomidorowy 100 ml (**gluten, mleko**)Kasza jęczmienna 200g **(gluten)**Surówka z młodej kapusty z marchewką i koperkiem 150 g | Woda butelkowana- 500mlZupa grochowa z ziemniakami-400ml **(seler, mleko)**Klopsiki wieprzowe 130g  **(jajo, seler, gluten)** Sos pomidorowy 100 ml (**gluten, mleko**)Kasza jęczmienna 200g **(gluten)** Surówka z młodej kapusty z marchewką i koperkiem  150 g  | Woda butelkowana- 500mlZupa ziemniaczana 400 ml (**seler,mleko**)Klopsiki wieprzowe 130g  **(jajo, seler, gluten)** Sos pomidorowy 100 ml (**gluten, mleko**)Kasza jęczmienna 200g **(gluten)**Marchew gotowana 200 g |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c-250mlChleb graham - 70g **(gluten, sezam)** Chleb pszenny – 30g **(gluten)** Masło – 10g **(mleko)**Parówki z kurczaka 100g **(soja)**Salata zielona 20 gOgórek świeży b/s -80g Keczup-30g  | Herbata czarna b/c-250mlChleb graham – 100g **(gluten, sezam)**Masło – 10g **(mleko)** Parówki z kurczaka 100g **(soja)**Salata zielona 20gOgórek świeży b/s -80g Keczup-30g | Herbata czarna b/c-250mlChleb pszenny- 100g **(gluten)** Masło – 10g **(mleko)**Parówki z kurczaka 100g **(soja)**Salata zielona 20gOgórek świeży b/s -80g Keczup-30g |
| **Posiłek****dodatkowy** | Jogurt naturalny 150 ml **(mleko)** | Jogurt naturalny 150 ml **(mleko)** | Jogurt naturalny 150 ml **(mleko)** |
| **Wartości odżywcze** | Kcal: 2491/ B: 122 g/ W: 329,6 g/ T: 83,5 gTł. nasycone: 25 g/ Cukry: 60 g/ Na: 3139 mg | Kcal: 2261/ B: 111,8 g/ W: 291,4 g/ T: 80 gTł. nasycone: 23 g/ Cukry: 48,2 g/ Na: 3028 mg |  Kcal: 2443/ B: 112,3 g/ W: 325,8 g/ T: 82,6 g Tł. nasycone: 24, 4 g/ Cukry: 64 g/ Na: 2498 mg  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Piątek** **27.06.25** | **Dieta podstawowa** | **Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów****(CUKRZYCOWA)** | **Dieta Łatwostrawna** |
|  **Śniadanie** |  Kakao na mleku-250ml **(mleko)**Bulka graham 100g **(gluten)**Masło – 10g **(mleko)**Twarożek 30g (**mleko**)Dżem truskawkowy 50 g (2 szt po 25 g)Sałata rzymska 25 gJabłko 1 szt |  Kakao na mleku-250ml **(mleko)**Bulka graham 100g **(gluten)**Masło – 10g **(mleko)**Twarożek 40g (**mleko**)Ser żółty 40 g (**mleko**)Sałata rzymska 25 gJabłko 1 szt |  Kakao na mleku-250ml **(mleko)**Bułka kajzerka 100g **(gluten)**Masło – 10g **(mleko)**Twarożek 30g (**mleko**)Dżem truskawkowy 50 g (2 szt po 25 g)Sałata rzymska 25 gJabłko 1 szt |
| **II Śniadanie** | Wafle ryżowe-30g |  Wafle ryżowe-30g |  Wafle ryżowe-30g |
| **Obiad** | Kompot owocowy z słodzikiem 250mlZupa krem szpinakowy z grzankami – 400ml **(gluten, mleko, seler)**Łosoś na parze 100 gZiemniaki gotowane – 200gWarzywa po grecku 200 g (**seler**) | Kompot owocowy z słodzikiem 250mlZupa krem szpinakowy z grzankami – 400ml **(gluten, mleko, seler)**Łosoś na parze 100 gZiemniaki gotowane – 200gWarzywa po grecku 200 g (**seler**) | Kompot owocowy z słodzikiem 250mlZupa krem szpinakowy z grzankami – 400ml **(gluten, mleko, seler)**Łosoś na parze 100 gZiemniaki gotowane – 200gWarzywa po grecku 200 g (**seler**) |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c -250mlChleb graham – 70g **(gluten, sezam)**Chleb pszenny-30g **(gluten)** Masło -10g **(mleko)** Jajko gotowane 2 szt 100 g (**jaja**)Hummus 30 g (**sezam**)Rukola 15 gRzodkiewka 80g | Herbata czarna b/c -250mlChleb graham – 100g **(gluten, sezam)**Masło -10g **(mleko)**Jajko gotowane 2 szt 50g (**jaja**)Hummus 30 g (**sezam**)Rukola 15 gRzodkiewka 80g | Herbata czarna b/c -250mlChleb pszenny- 100g **(gluten)** Masło – 10g **(mleko)**Jajko gotowane 2 szt 50g (**jaja**)Hummus 30 g (**sezam**)Rukola 15 gPomidor 80 g |
| **Posiłek****dodatkowy** | Ciasta drożdżowe z słodzikiem 70 g (**gluten,jaja,mleko**) | Ciasta drożdżowe z słodzikiem 70 g (**gluten,jaja,mleko**) | Ciasta drożdżowe z słodzikiem 70 g (**gluten,jaja,mleko**) |
|  **Wartości** **odżywcze** | Kcal: 2330/ B: 99,4 g/ W: 315,8 g/ T: 82,5 gTł. nasycone: 29,3 g/ Cukry: 74,5 g/ Na: 3418 mg | Kcal: 2386/ B: 112,2 g/ W: 295,6 g/ T: 92,2 gTł. nasycone: 33,8 g/ Cukry: 56,1 g/ Na: 3776 mg | Kcal: 2384/ B: 98,9 g/ W: 322,1 g/ T: 84,2 gTł. nasycone: 28,7 g/ Cukry: 73,4 g/ Na: 3421 mg |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sobota 28.06.25** | **Dieta podstawowa** | **Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów****(CUKRZYCOWA)** | **Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych** |
| **Śniadanie** | Kasza jaglana na mleku 300 ml (**mleko**)Herbata czarna -250ml **(mleko)** Chleb graham - 70g **(gluten, sezam)** Chleb pszenny – 30g **(gluten)** Masło-10g **(mleko)**Pasztet drobiowy- 100g (**seler, jajko**)Sałata zielona 20 gOgórek świeży b/s 80 g | Herbata czarna -250ml **(mleko)** Chleb graham-100g **(gluten)** Masło-10g **(mleko)**Pasztet drobiowy- 100g (**seler, jajko**)Sałata zielona 20 gOgórek świeży b/s 80 g | Kasza jaglana na mleku 300 ml (**mleko**)Herbata czarna -250ml **(mleko)** Chleb pszenny – 100g **(gluten)** Masło – 10g **(mleko)**Pasztet drobiowy- 100g (**seler, jajko**)Sałata zielona 20 gOgórek świeży b/s 80 g |
| **II Śniadanie** | Banan 1 szt | Banan 1 szt | Banan 1 szt |
| **Obiad** | Woda butelkowana-500mlZupa grysikowa-400ml (gluten)Gulasz drobiowy 200g (**mleko,gluten,seler**)Ryż 200gBuraczki tarte z jabłkiem 150 g | Woda butelkowana-500mlZupa grysikowa-400ml (gluten)Gulasz drobiowy 200g (**mleko,gluten,seler**)Ryż brązowy 200gBuraczki tarte z jabłkiem 150 g | Woda butelkowana-500ml Zupa grysikowa-400ml (gluten)Gulasz drobiowy 200g (**mleko,gluten,seler**)Ryż 200gBuraczki tarte z jabłkiem 150 g |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c -250mlChleb graham - 70g **(gluten, sezam)** Chleb pszenny – 30g **(gluten)** Masło – 10g **(masło)**Sałatka brokułowa z makaronem i kurczakiem 150g (**gluten,jaja**)Rukola 15 g | Herbata czarna b/c -250mlChleb graham – 100g **(gluten, sezam)**Masło – 10g **(masło)**Sałatka brokułowa z makaronem i kurczakiem 150g (**gluten,jaja**)Rukola 15 g | Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny - 100g **(gluten)** Masło – 10g **(masło)**Sałatka brokułowa z makaronem i kurczakiem 150g (**gluten,jaja**Rukola 15 g |
| **Posiłek****dodatkowy** | Budyń czekoladowy z słodzikiem 150ml (**mleko**) | Budyń czekoladowy z słodzikiem 150ml (**mleko**) | Budyń czekoladowy z słodzikiem 150ml (**mleko**) |
| **Wartości odżywcze** | Kcal: 2307/ B: 89,8 g/ W: 328,9 g/ T: 75,4 gTł. nasycone: 26,6 g/ Cukry: 59,7 g/ Na: 4298 mg | Kcal: 2082/ B: 79 g/ W: 293,1 g/ T: 71,4 gTł. nasycone: 23,3 g/ Cukry: 49,1 g/ Na: 4186 mg | Kcal: 2344/ B: 90 g/ W: 336,8 g/ T: 75 g/Tł. nasycone: 24,9 g/ Cukry: 60,7 g/ Na: 4325 mg |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Niedziela 29.06.2025** | **Dieta podstawowa** | **Dieta z ogr. Łatwo przyswajalnych węglowodanów****(cukrzycowa)** | **Dieta łatwostrawna** |
| **Śniadanie** | Kawa zbożowa na mleku-250ml (**mleko, gluten**)Chleb graham 70 g (**gluten, sezam**) Chleb pszenny 30 g (**gluten**) Masło extra 10 g (**mleko**)Wędlina z kurczaka 40 g (**soja**)Jajko gotowane 1 szt 50 g (**jaja**)Sałata lodowa 20gPapryka 80g | Kawa zbożowa na mleku-250ml **(mleko, gluten)**Chleb graham 100 g (**gluten, sezam**)Masło extra 10 g (**mleko**) Wędlina z kurczaka 40 g (**soja**)Jajko gotowane 1 szt 50 g (**jaja**)Sałata lodowa 20gPapryka 80g | Kawa zbożowa na mleku-250ml **(mleko, gluten)**Chleb pszenny 100 g (**gluten**) Masło extra 10 g (**mleko**) Wędlina z kurczaka 40 g (**soja**)Jajko gotowane 1 szt 50 g (**jaja**)Sałata lodowa 20gPapryka 80g |
| **II Śniadanie** | Mus owocowy 1 szt (120 g ) | Mus owocowy 1 szt (120 g) | Mus owocowy 1 szt (120 g) |
| **Obiad** | Kompot owocowy z słodzikiem 250mlRosół z makaronem 400ml (**gluten, jaja**) Udko z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane 200gSurówka Colesław 150 g (**mleko**) | Kompot owocowy z słodzikiem 250mlRosół z makaronem 400ml (**gluten, jaja**)Udko z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane 200gSurówka Colesław 150 g (**mleko**) | Kompot owocowy z słodzikiem 250mlRosół z makaronem 400ml (**gluten, jaja**) Udko z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane 200gMarchew pieczona z tymiankiem 200 g |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c 250 mlChleb graham 70 g (**gluten, sezam**) Chleb pszenny 30 g **(gluten)**Masło extra 10 g (**mleko**)Serek wiejski 200 g (**mleko**)Sałata rzymska 25 gRzodkiewka 80 g | Herbata czarna b/c 250 mlChleb graham 100 g (**gluten, sezam**)Masło extra 10 g (**mleko**)Serek wiejski 200 g (**mleko**) Sałata rzymska 25 g Rzodkiewka 80 g | Herbata czarna b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (**gluten**) Masło extra 10 g (**mleko**)Serek wiejski 200 g (**mleko**)Sałata rzymska 25 gPomidor 80 g |
| **Posiłek****dodatkowy** | Pieczywo ,,Sanko’’ 7 ziaren – 3 kromki(**gluten**) (15g) + serek almette 1szt (30g)(**mleko**) | Pieczywo ,,Sanko’’ 7 ziaren – 3 kromki (**gluten**) (15g) + serek almette 1szt (30g)(**mleko**) | Pieczywo ,,Sanko’’ kukurydziane + 3kromki (15g) + serek alemette 1 szt (30g) (**mleko**) |
| **Wartości odżywcze** | Kcal: 2176/ B: 110,6 g/ W: 247,5 g/ T: 86,7 gTł. nasycone: 23,5 g/ Cukry: 49,4 g/ Na: 3266 mg | Kcal: 2160/ B: 110,5 g/ W: 244,2 g/ T: 86,9 gTł. nasycone: 23,5 g/ Cukry: 48,9 g/ Na: 3255 mg | Kcal: 2138/ B: 110,9 g/ W: 262,6 g/ T: 77,3 gTł. nasycone:22,7 g/ Cukry: 49,9 g/ Na: 3477 mg |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek****30.06.25** | **Dieta podstawowa** | **Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów****(CUKRZYCOWA)** | **Dieta Łatwostrawna** |
| **Śniadanie** | Kawa zbożowa na mleku-250ml **(mleko, gluten)**Bulka graham 100g **(gluten)**Masło -10g **(mleko)**Szynka z indyka -70g (**soja**) Ogórek świeży b/s-80g Sałata zielona 20g  | Kawa zbożowa na mleku-250ml **(mleko, gluten)**Bulka graham 100g **(gluten)**Masło -10g **(mleko)**Szynka z indyka -70g (**soja**) Ogórek świeży b/s-80g Sałata zielona 20g |  Kawa zbożowa na mleku-250ml **(mleko, gluten)**Bułka kajzerka 100g **(gluten)**Masło – 10g **(mleko)**Szynka z indyka -70g (**soja**) Ogórek świeży b/s-80g Sałata zielona 20g |
| **II Śniadanie** | Kisiel truskawkowy z słodzikiem 150 ml | Kisiel truskawkowy z słodzikiem 150 ml | Kisiel truskawkowy z słodzikiem 150 ml |
| **Obiad** | Woda butelkowana-500mlBarszcz czerwony z ziemniakami i botwinką 400ml **(seler, mleko)** Potrawka z kurczaka 200 g (**seler, gluten**)Ryż paraboliczny 200 gBrokuł gotowany 200 g | Woda butelkowana-500mlBarszcz czerwony z ziemniakami i botwinką 400ml **(seler, mleko)** Potrawka z kurczaka 200 g (**seler, gluten**)Ryż paraboliczny 200 gBrokuł gotowany 200 g | Woda butelkowana-500mlBarszcz czerwony z ziemniakami i botwinką 400ml **(seler, mleko)** Potrawka z kurczaka 200 g (**seler, gluten**)Ryż paraboliczny 200 gBrokuł gotowany 200 g |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c -250mlChleb graham – 70g **(gluten, sezam)**Chleb pszenny- 30g **(gluten)**Masło -10g **(mleko)** Jajko w sosie jogurtowo- pietruszkowym 1 szt  50g/25 ml (**jaja, mleko**)Wędlina z kurczaka 30g (**soja**)Roszponka 15 gPomidor 80 g | Herbata czarna b/c -250mlChleb graham – 100g **(gluten, sezam)**Masło -10g **(mleko)** Jajko w sosie jogurtowo- pietruszkowym 1 szt  50g/25 ml (**jaja, mleko**)Wędlina z kurczaka 30g (**soja**)Roszponka 15 gPomidor 80 g | Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny- 100g **(gluten)** Masło -10g **(mleko)** Jajko w sosie jogurtowo- pietruszkowym 1 szt  50g/25 ml (**jaja, mleko**)Wędlina z kurczaka 30g (**soja**)Roszponka 15 gPomidor 80 g |
| **Posiłek****dodatkowy** | Jogurt naturalny 150 ml (**mleko**) | Jogurt naturalny 150 ml (**mleko**) | Jogurt naturalny 150 ml (**mleko**) |
| **Wartości odżywcze** | Kcal: 2080/ B: 99,9 g/ W: 286,3 g/ T: 64,4 gTł. nasycone: 22,8 g/ Cukry: 45,5 g/ Na: 3305 mg | Kcal: 2072/ B: 99,9 g/ W: 284,7 g/ T: 64,4 g/Tł. nasycone: 22,8 g/ Cukry: 44,5 g/ Na: 3300 mg | Kcal: 2134/ B: 99,5 g/ W: 292,7 g/ T: 66 gTł. nasycone: 23,7 g/ Cukry: 43,6 g/ Na: 3308 mg  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek 01.07.25** | **Dieta podstawowa** | **Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów****(CUKRZYCOWA)** | **Dieta Łatwostrawna** |
| **Śniadanie** | Zacierka na mleku-300ml **(mleko, gluten, jaja)**Herbata czarna b/c 250ml Chleb graham - 70g **(gluten, sezam)** Chleb pszenny – 30g **(gluten)** Masło -10g **(mleko)**Polędwica sopocka 40 g (gluten)Mozzarella mini kluki 40g (**mleko**)Papryka świeża -80gSałata lodowa 25 g |  Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham -100g **(gluten, sezam)**Masło -10g **(mleko)**Polędwica sopocka 40 g (gluten)Mozzarella mini kluki 40g (**mleko**)Papryka świeża -80gSałata lodowa 25 g | Zacierka na mleku-300ml **(mleko, gluten, jaja)** Herbata czarna b/c -250mlChleb pszenny 100 g **(gluten)**Masło -10g **(mleko)**Polędwica sopocka 40 g (gluten)Mozzarella mini kluki 40g (**mleko**)Papryka świeża -80gSałata lodowa 25 g |
| **II Śniadanie** | Sante fit ciasteczka 50 g (**gluten, mleko**)  | Sante fit ciasteczka 50 g (**gluten, mleko**) | Sante fit ciasteczka 50 g (**gluten, mleko**) |
| **Obiad** | Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Zupa jarzynowa z ryżem 400ml **(mleko, seler)**Kotlet mielony wp 130 g (**jaja, gluten, mleko**)Ziemniaki gotowane 200gSurówka z marchwi i jabłka 150 g  | Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Zupa jarzynowa z ryżem 400ml **(mleko, seler)**Zrazik wieprzowy 130 g (**jaja, gluten, mleko**)Sos pomidorowy 100ml (**gluten, mleko**)Ziemniaki gotowane 200gSurówka z marchwi i jabłka 150 g | Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Zupa jarzynowa z ryżem 400ml **(mleko, seler)**Zrazik wieprzowy 130 g (**jaja, gluten, mleko**)Sos pomidorowy 100ml (**gluten, mleko**)Ziemniaki gotowane 200gSzpinak gotowany 200 g |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c-250mlChleb graham - 70g **(gluten, sezam)** Chleb pszenny – 30g **(gluten)** Masło – 10g **(mleko)** Ryba po grecku -100g **(ryba)**Sałatka z sałaty zielonej, rzodkiewki z koperkiem 100 g (**mleko**) | Herbata czarna b/c-250mlChleb graham – 100g **(gluten, sezam)**Masło – 10g **(mleko)** Ryba po grecku -100g **(ryba)**Sałatka z sałaty zielonej, rzodkiewki z koperkiem 100 g (**mleko**) | Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny- 100g **(gluten)** Masło – 10g **(mleko)** Ryba po grecku -100g **(ryba)**Sałatka z sałaty zielonej i pomidora z koperkiem 100 g (**mleko**) |
| **Posiłek****dodatkowy** | Jabłko 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko 1 szt. |
| **Wartości** **odżywcze** | Kcal: 2265/ B: 99,7 g/ W: 299,5 g/ T: 80,8 gTł. nasycone: 25,6 g/ Cukry: 56 g/ Na: 3801 mg | Kcal: 2118 kcal/ B: 91,1 g/ W: 279,4 g/ T: 77,8 gTł. nasycone: 23,3 g/ Cukry: 48,1 g/ Na: 3704 mg | Kcal: 2362/ B: 102,2 g/ W: 318,7 g/ T: 80,9 gTł. nasycone: 24,6 g/ Cukry: 59,1 g/ Na: 3834 mg |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Środa****02.07.25** | **Dieta podstawowa** | **Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów****(CUKRZYCOWA)** | **Dieta Łatwostrawna** |
| **Śniadanie** | Kawa zbożowa na mleku-250ml **(mleko, gluten)**Bulka graham 100g **(gluten)**Masło – 10g **(mleko)** Sałatka z makaronu ryżowego (orzo) z brokułem  i jajkiem (**jaja, mleko)** 150 g Szynka z kurczaka 20 g (**soja**)Sałata rzymska 25 g | Kawa zbożowa na mleku-250ml **(mleko, gluten)**Bulka graham 100g **(gluten)**Masło – 10g **(mleko)** Sałatka z makaronu ryżowego (orzo) z brokułem  i jajkiem (**jaja, mleko)** 150 g Szynka z kurczaka 20 g (**soja**)Sałata rzymska 25 g | Kawa zbożowa na mleku-250ml **(mleko, gluten)**Bułka kajzerka 100g **(gluten)**Masło – 10g **(mleko)** Sałatka z makaronu ryżowego (orzo) z brokułem  i jajkiem (**jaja, mleko)** 150 g Szynka z kurczaka 20 g (**soja**)Sałata rzymska 25 g |
| **II Śniadanie** | Ciasto jogurtowe z słodzikiem 70g (**gluten, jaja, mleko**) | Ciasto jogurtowe z słodzikiem 70g (**gluten, jaja, mleko**) | Ciasto jogurtowe z słodzikiem 70g (**gluten, jaja, mleko**) |
| **Obiad** | Woda butelkowana-500mlKrupnik z ziemniakami- 400 ml **(seler, gluten)** Sos boloński z mięsem dr 200 ml Makaron 200 g (**gluten, jaja**) Mix warzyw gotowanych 200 g | Woda butelkowana-500mlKrupnik z ziemniakami- 400 ml **(seler, gluten)** Sos boloński z mięsem dr 200 ml Makaron 200 g (**gluten, jaja**) Mix warzyw gotowanych 200 g | Woda butelkowana-500mlKrupnik z ziemniakami- 400 ml **(seler, gluten)** Sos boloński z mięsem dr 200 ml Makaron 200 g (**gluten, jaja**) Mix warzyw gotowanych 200 g |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c -250mlChleb graham - 70g **(gluten, sezam)** Chleb pszenny – 30g **(gluten)** Masło -10g **(mleko)** Pasta z cukinii i marchewki 50g Wędlina z indyka 40g (**soja**) Sałata rzymska 25 gKalarepa 80 g | Herbata czarna b/c -250mlChleb graham – 100g **(gluten, sezam)**Masło -10g **(mleko)** Pasta z cukinii i marchewki 50g Wędlina z indyka 40g (**soja**) Sałata rzymska 25 gKalarepa 80 g | Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny – 100g **(gluten)** Masło -10g **(mleko)** Pasta z cukinii i marchewki 50g Wędlina z indyka 40g (**soja**) Sałata rzymska 25 gPomidor 80 g |
| **Posiłek****dodatkowy** | Kefir 150 ml (**mleko**) | Kefir 150 ml (**mleko**) | Kefir 150 ml (**mleko**) |
| **Wartości odżywcze** | Kcal: 2313/ B: 101,5 g/ W: 322,3 g/ T: 72,9 gTł. nasycone: 25,2 g/ Cukry: 44,4 g/ Na: 3029 mg | Kcal: 2305/ B: 101,5 g/ W: 320,6 g/ T: 73 gTł. nasycone: 25,2 g/ Cukry: 44,4 g/ Na: 3023 mg | Kcal: 2367/ B: 101,1 g/ W: 328,6 g/ T: 74,6 gTł. nasycone: 25,9 g/ Cukry: 46,3 g/ Na: 3032 mg |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek 03.07.2025** | **Dieta podstawowa** | **Dieta z ogr. Łatwo przyswajalnych węglowodanów****(CUKRZYCOWA)** | **Dieta łatwostrawna** |
| **Śniadanie** |  Kasza kukurydziana na mleku-300ml **(mleko)** Herbata czarna -250ml **(gluten, mleko)**  Chleb graham 70 g (**gluten, sezam**) Chleb pszenny 30 g **(gluten)**Masło- 10 g **(mleko)** Pasztet z selera 100g (**seler, gluten, jaja**) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g |  Herbata czarna -250ml **(gluten, mleko)** Chleb graham – 100g **(gluten)** Masło- 10 g **(mleko)** Pasztet z selera 100g (**seler, gluten, jaja**) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g |  Kasza kukurydziana na mleku-300ml **(mleko)** Herbata czarna -250ml **(gluten, mleko)**  Chleb pszenny – 100g **(gluten)** Masło- 10 g **(mleko)** Pasztet z selera 100g (**seler, gluten, jaja**) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g |
| **II Śniadanie** | Podpłomyki 30g (**mleko, gluten**) | Podpłomyki 30g (**mleko, gluten**) | Podpłomyki 30g (**mleko, gluten**) |
| **Obiad** | Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (**seler, mleko**) Eskalopka z kurczaka 100g (**gluten**)Sos jarzynowy 50 ml (**mleko, gluten**)Ziemniaki gotowane 200 gĆwikła z chrzanem 150 g | Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (**seler, mleko**) Eskalopka z kurczaka 100g (**gluten**)Sos jarzynowy 50 ml (**mleko, gluten**)Ziemniaki gotowane 200 gĆwikła z chrzanem 150 g | Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (**seler, mleko**) Eskalopka z kurczaka 100g (**gluten**)Sos jarzynowy 50 ml (**mleko, gluten**)Ziemniaki gotowane 200 gBuraczki oprószane 150 g (**gluten**) |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c 250 mlChleb graham 70 g (**gluten, sezam**) Chleb pszenny 30 g **(gluten)** Masło 10 g (**mleko**)Hummus paprykowy 50 g (**sezam)**Wędlina z indyka 30 g (**soja)**Sałata rzymska 25 gRzodkiewka 80 g | Herbata czarna b/c 250 mlChleb graham 100 g (**gluten, sezam**)Masło 10 g (**mleko**)Hummus paprykowy 50 g (**sezam)**Wędlina z indyka 30 g (**soja)**Sałata rzymska 25 gRzodkiewka 80g | Herbata czarna b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (**gluten**) Masło 10 g (**mleko**)Hummus paprykowy 50 g (**sezam)**Wędlina z indyka 30 g (**soja)** Sałata rzymska 25 g Pomidor 80 g |
| **Posiłek****dodatkowy** | Mus owocowy 1 szt. | Mus owocowy 1 szt. | Mus owocowy 1 szt. |
| **Wartości odżywcze** | Kcal: 2232 kcal/ B: 84,3 g/ W: 320,6 g/ T: 73,8 gTł. nasycone: 21,4 g/ Cukry: 60,4 g/ Na: 3631 mg | Kcal: 2001/ B: 74,1 g/ W: 282,3 g/ T: 70,4 gTł. nasycone: 19 g/ Cukry: 49,1 g/ Na: 3520 mg | Kcal: 2270/ B: 84,6 g/ W: 328,4 g/ T: 73,4 gTł. nasycone: 21,4 g/ Cukry: 60,9 g/ Na: 3658 mg |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **piątek** **04.07.25** | **Dieta podstawowa** | **Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów****(CUKRZYCOWA)** | **Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych** |
| **Śniadanie** | Kawa zbożowa na mleku-250ml **(gluten, mleko)**Bulka graham 100g **(gluten)**Masło- 10g **(mleko)**Pasta z jaj z koperkiem -100g **(jaja, mleko)**Ogórek świeży b/s -80gSałata rzymska-20g | Kawa zbożowa na mleku-250ml **(gluten, mleko)**Bulka graham 100g **(gluten)**Masło- 10g **(mleko)**Pasta z jaj z koperkiem -100g **(jaja, mleko)**Ogórek świeży b/s -80gSałata rzymska-20g | Kawa zbożowa na mleku-250ml **(gluten, mleko)**Bułka kajzerka 100g (gluten)Masło- 10g **(mleko)**Pasta z jaj z koperkiem -100g **(jaja, mleko)**Ogórek świeży b/s -80gSałata rzymska-20g |
| **II Śniadanie** | Wafle ryżowe-30g  | Wafle ryżowe -30g  | Wafle ryżowe -30g  |
| **Obiad** | Woda butelkowana-500ml Zupa pomidorowa z zacierką 400ml **(jaja, gluten, seler, mleko)** Morszczuk panierowany w panko 100g (**jaja, gluten,**  **ryba**) Ziemniaki gotowane z kop.-200g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g (**mleko**) | Woda butelkowana-500ml Zupa pomidorowa z zacierką 400ml **(jaja, gluten, seler, mleko)** Morszczuk pieczony 100g (**ryba**) Ziemniaki gotowane z kop.-200g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g (**mleko**) | Woda butelkowana-500ml Zupa pomidorowa z zacierką 400ml **(jaja, gluten, seler, mleko)** Morszczuk pieczony 100g (**ryba**) Ziemniaki gotowane z kop.-200g Marchew gotowana 200 g |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c -250mlChleb graham - 70g **(gluten, sezam)** Chleb pszenny – 30g **(gluten)** Masło – 10g **(masło)**Pasta twarogowa z rzodkiewką 90g (**mleko**)Sałata zielona 20gPomidor 80g | Herbata czarna b/c -250mlChleb graham – 100g **(gluten, sezam)**Masło – 10g **(masło)**Pasta twarogowa z rzodkiewką 90g (**mleko**)Sałata zielona 20gPomidor 80g | Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny- 100g **(gluten)** Masło – 10g **(masło)**Pasta twarogowa z koperkiem 90g (**mleko**)Sałata zielona 20gPomidor 80g |
| **Posiłek****dodatkowy** | Chlebek bananowy z słodzikiem 100g **(gluten, jaja, mleko)** | Chlebek bananowy z słodzikiem 100 g **(gluten, jaja, mleko)** | Chlebek bananowy z słodzikiem 100 g **(gluten, jaja, mleko)** |
| **Wartości odżywcze** | Kcal: 2226/ B: 96,3 g/ W: 280,6 g/ T: 85,1 gTł. nasycone: 26,3 g/ Cukry: 48,9 g/ Na: 3147 mg | Kcal: 2149/ B: 93,4 g/ W: 267,2 g/ T: 83,8 gTł. nasycone: 24,8 g/ Cukry: 42,2 g/ Na: 3050 mg | Kcal: 2206/ B: 92,7 g/ W: 274,2 g/ T: 85,4 g/Tł. nasycone: 25,7 g/ Cukry: 53,2 g/ Na: 3056 mg |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sobota 05.07.25** | **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 – 10g **(mleko)**Sałatka z ryżem z szynką i warzywami 150g **(jaja, mleko)**Rukola 15 g | Kawa zbożowa na mleku-250ml **(gluten, mleko)**Chleb graham – 100 g **(gluten)**Masło – 10g **(mleko)**Sałatka z ryżem z szynką i warzywami 150g **(jaja, mleko)**Rukola 15 g | Kawa zbożowa na mleku-250ml **(gluten, mleko)**Chleb pszenny – 100 g **(gluten)**Masło – 10g **(mleko)**Sałatka z ryżem z szynką i warzywami 150g **(jaja, mleko)**Rukola 15 g |
| **II Śniadanie** | Brzoskwinia 150 g | Brzoskwinia 150 g | Brzoskwinia 150 g |
| **Obiad** |  Kompot owocowy z słodzikiem 250ml  Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml  **(mleko, seler)** Kaszotto z warzywami i tofu 300 g  (**gluten, soja**) Fasola szparagowa gotowana 200 g |  Kompot owocowy z słodzikiem 250ml  Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml **(mleko, seler)** Kaszotto z warzywami i tofu 300 g (**gluten, soja**) Fasola szparagowa gotowana 200 g |  Kompot owocowy z słodzikiem 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml **(mleko, seler)**Kaszotto z warzywami i tofu 300g (**gluten, soja**)Dynia pieczona w ziołach 200 g |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham - 70g **(gluten, sezam)** Chleb pszenny – 30g **(gluten)** Masło 10g **(mleko)**Parówki z kurczaka- 100g **(soja)**Papryka świeża-80gSałata lodowa 25 gKeczup-30g | Herbata czarna b/c-250mlChleb graham- 100g **(gluten, sezam)**Masło 10g **(mleko)**Parówki z kurczaka- 100g **(soja)**Papryka świeża-80gSałata lodowa 25 gKeczup-30g | Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny- 100g **(gluten)** Masło 10g **(mleko)**Parówki z kurczaka- 100g **(soja)**Papryka świeża-80gSałata lodowa 25 gKeczup-30g |
| **P. dodatkowy** | Kefir 150 ml (**mleko**) | Kefir 150 ml (**mleko**) | Kefir 150 ml (**mleko**) |
| **Wartości odżywcze** | Kcal: 2143/ B: 86,4 g/ W: 295,5 g/ T: 76,9 gTł. nasycone: 21,7 g/ Cukry: 51,3 g/ Na: 3788 mg | Kcal: 2127/ B: 86,3 g/ W: 292,1 g/ T: 77,1 gTł. nasycone: 21,7 g/ Cukry: 48,3 g/ Na: 3776 mg | Kcal: 2197/ B: 86 g/ W: 308,5 g/ T: 76,8 gTł. nasycone: 21,7 g/ Cukry: 57,4 g/ Na: 3815 mg |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Niedziela 06.07.25** | **Dieta podstawowa** | **Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych****węglowodanów****(cukrzycowa)** | **Dieta Łatwostrawna** |
| **Śniadanie** | Herbata czarna b/c 250 mlChleb graham- 70g **(sezam, gluten)** Chleb pszenny – 30g **(gluten)** Masło-10g **(mleko)**Mozzarella 30 g (**mleko**)Polędwica sopocka 40g (**gluten**)Ogórek świeży b/s 80 g Sałata zielona 20g | Herbata czarna b/c 250 mlChleb graham- 100g **(sezam, gluten)** Masło – 10g **(mleko)**Mozzarella 30 g (**mleko**)Polędwica sopocka 40g (**gluten**)Ogórek świeży b/s 80 g Sałata zielona 20g | Herbata czarna b/c 250 mlChleb pszenny – 100g **(gluten)** Masło – 10g **(mleko)**Mozzarella 30 g (**mleko**)Polędwica sopocka 40g (**gluten**)Ogórek świeży b/s 80 g Sałata zielona 20g |
| **II****Śniadanie** | Arbuz 200 g | Arbuz 200 g | Arbuz 200 g |
| **Obiad** | Woda butelkowana-500ml Rosół z makaronem- 400ml **(gluten, jaja)** Pierś z kurczaka po grecku 130g (**seler**) Ziemniaki gotowane-200gSurówka z młodej kapusty z marchewką, papryką i ogórkiem 150 g (**mleko**) | Woda butelkowana-500ml Rosół z makaronem- 400ml **(gluten, jaja)** Pierś z kurczaka po grecku 130g (**seler**) Ziemniaki gotowane-200gSurówka z młodej kapusty z marchewką, papryką i ogórkiem 150 g (**mleko**) | Woda butelkowana-500ml Rosół z makaronem- 400ml **(gluten, jaja)** Pierś z kurczaka po grecku 130g (**seler**) Ziemniaki gotowane-200gSzpinak gotowany 200 g |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny- 70**(gluten)**Chleb graham-70g **(gluten, sezam)**Masło 10g **(mleko)** Ser żółty 30 g (**mleko**) Wędlina z kurczaka 40g (**soja**)Sałatka z pomidora i koperku 100 g  |  Herbata czarna b/c 250mlChleb graham-100g **(gluten, sezam)**Masło -10g **(mleko)** Ser żółty 30 g (**mleko**) Wędlina z kurczaka 40g (**soja**)Sałatka z pomidora i koperku 100 g  | Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny- 100g **(gluten)** Masło 10g **(mleko)** Twarożek z pietruszką 40 g (**mleko**) Wędlina z kurczaka 40g (**soja**)Sałatka z pomidora i koperku 100 g  |
| **Posiłek****dodatkowy** | Ciasto drożdżowe z słodzikiem 70 g (**gluten,mleko**) | Ciasto drożdżowe z słodzikiem 70 g (**gluten,mleko**) | Ciasto drożdżowe z słodzikiem 70 g (**gluten,mleko**) |
| **Wartości odżywcze** | Kcal: 2043/ B: 103,3 g/ W: 258,6 g/ T:71,5 gTł. nasycone: 26,9 g/ Cukry: 53,6 g/ Na: 4194 mg  | Kcal: 2027/ B: 103,2 g/ W: 255,3 g/ T: 71,6 gTł. nasycone: 26,9 g/ Cukry: 54,1 g/ Na: 4183 mg | Kcal: 2017/ B: 104,2 g/ W: 260,8 g/ T: 66,1 gTł. nasycone: 24,4 g/ Cukry: 49,6 g/ Na: 3944 mg |