|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 250ml  Zupa jarzynowa z ziemniakami - 400ml  **(mleko seler)**  Kluski śląskie- 200g **(gluten)**  Bitka wieprzowa ze schabu 100g  Sos własny 100 ml (**gluten**)  Sałatka szwedzka -150 g | Kompot owocowy z słodzikiem 250ml  Zupa jarzynowa z ziemniakami - 400ml **(mleko seler)**  Kluski śląskie- 200g **(gluten)**  Bitka wieprzowa ze schabu 100g  Sos własny 100 ml (**gluten**)  Sałatka szwedzka -150 g | Kompot owocowy z słodzikiem 250ml  Zupa jarzynowa z ziemniakami - 400ml **(mleko, seler)**  Kluski śląskie- 200g **(gluten)**  Bitka wieprzowa ze schabu 100g  Sos własny 100 ml (**gluten**)  Dynia pieczona w ziołach 200 g |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c -250ml  Chleb graham - 70g **(gluten, sezam)** Chleb pszenny – 30g **(gluten)** Masło – 10 g **(mleko)**  Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g **(jaja, mleko)**  Sałata rzymska-25 g  Ogórek świeży b/s- 80g | Herbata czarna b/c -250ml  Chleb graham – 100g **(gluten, sezam)**  Masło – 10 g **(mleko)**  Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g **(jaja, mleko)**  Sałata rzymska-25 g  Ogórek 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 g  Ogórek 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 250ml  Chleb 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 250ml  Chleb 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-500ml  Zupa brokułowa z makaronem-400ml  **(mleko, gluten, jaja, seler)**  Mięso z udźca kurczaka pieczone 100 g  Ziemniaki gotowane-200g  Surówka wielowarzywna- 150g | Woda butelkowana-500ml  Zupa brokułowa z makaronem-400ml **(mleko, gluten, jaja, seler)**  Mięso z udźca kurczaka pieczone 100 g  Ziemniaki gotowane-200g  Surówka wielowarzywna- 150g | Woda butelkowana-500ml  Zupa brokułowa z makaronem-400ml **(mleko, gluten, jaja, seler)**  Mięso z udźca kurczaka pieczone 100 g  Ziemniaki gotowane-200g  Buraczki tarte - 150g |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c -250ml  Chleb 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 -250ml  Chleb 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 -80g  Roszponka- 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 g  Tł. nasycone: 27,3 g/ Cukry: 54,9 g/ Na: 2961 mg | Kcal: 2015/ B: 94,5 g/ W: 246,1 g/ T: 79 g  Tł. nasycone: 24,5 g/ Cukry: 44,7 g/ Na: 2879 mg | Kcal: 2316/ B: 105,1 g/ W: 292,5 g/ T: 85,5 g  Tł. 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 -80g  Sałata 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 80g  Sałata 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 -80g  Sałata lodowa 25 g |
| **II Śniadanie** | Podpłomyki 30g (**mleko,gluten**) | Podpłomyki 30g (**mleko,gluten**) | Podpłomyki 30g (**mleko,gluten**) |
| **Obiad** | Kompot owocowy z słodzikiem 250ml  Zupa 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 250ml  Zupa 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 250ml  Zupa 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-250ml  Chleb 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-250ml  Chleb 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 g  Tł. nasycone: 23,9 g/ Cukry: 46,9 g/ Na: 2581 mg | Kcal: 2195/ B: 97,8 g/ W: 301,3 g/ T: 70,3 g  Tł. nasycone: 23,9 g/ Cukry: 46,9 g/ Na: 2576 mg | Kcal: 2210/ B: 96,9 g/ W: 302,9 g/ T: 69,5 g  Tł. 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 g  Pomidor 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 g  Pomidor 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 g  Pomidor 80g |
| **II Śniadanie** | Arbuz 200g | Arbuz 200g | Arbuz 200g |
| **Obiad** | Woda butelkowana- 500ml  Zupa 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- 500ml  Zupa 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- 500ml  Zupa 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-250ml  Chleb graham - 70g **(gluten, sezam)** Chleb pszenny – 30g **(gluten)** Masło – 10g **(mleko)**  Parówki z kurczaka 100g **(soja)**  Salata zielona 20 g  Ogórek świeży b/s -80g  Keczup-30g | Herbata czarna b/c-250ml  Chleb graham – 100g **(gluten, sezam)**  Masło – 10g **(mleko)**  Parówki z kurczaka 100g **(soja)**  Salata zielona 20g  Ogórek świeży b/s -80g  Keczup-30g | Herbata czarna b/c-250ml  Chleb pszenny- 100g **(gluten)** Masło – 10g **(mleko)**  Parówki z kurczaka 100g **(soja)**  Salata zielona 20g  Ogórek 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 g  Tł. nasycone: 25 g/ Cukry: 60 g/ Na: 3139 mg | Kcal: 2261/ B: 111,8 g/ W: 291,4 g/ T: 80 g  Tł. 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 g  Jabłko 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 g  Jabłko 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 g  Jabłko 1 szt |
| **II Śniadanie** | Wafle ryżowe-30g | Wafle ryżowe-30g | Wafle ryżowe-30g |
| **Obiad** | Kompot owocowy z słodzikiem 250ml  Zupa krem szpinakowy z grzankami – 400ml **(gluten, mleko, seler)**  Łosoś na parze 100 g  Ziemniaki gotowane – 200g  Warzywa po grecku 200 g (**seler**) | Kompot owocowy z słodzikiem 250ml  Zupa krem szpinakowy z grzankami – 400ml **(gluten, mleko, seler)**  Łosoś na parze 100 g  Ziemniaki gotowane – 200g  Warzywa po grecku 200 g (**seler**) | Kompot owocowy z słodzikiem 250ml  Zupa krem szpinakowy z grzankami – 400ml **(gluten, mleko, seler)**  Łosoś na parze 100 g  Ziemniaki gotowane – 200g  Warzywa po grecku 200 g (**seler**) |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c -250ml  Chleb graham – 70g **(gluten, sezam)**  Chleb pszenny-30g **(gluten)**  Masło -10g **(mleko)**  Jajko gotowane 2 szt 100 g (**jaja**)  Hummus 30 g (**sezam**)  Rukola 15 g  Rzodkiewka 80g | Herbata czarna b/c -250ml  Chleb graham – 100g **(gluten, sezam)**  Masło -10g **(mleko)**  Jajko gotowane 2 szt 50g (**jaja**)  Hummus 30 g (**sezam**)  Rukola 15 g  Rzodkiewka 80g | Herbata czarna b/c -250ml  Chleb pszenny- 100g **(gluten)**  Masło – 10g **(mleko)**  Jajko gotowane 2 szt 50g (**jaja**)  Hummus 30 g (**sezam**)  Rukola 15 g  Pomidor 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 g  Tł. nasycone: 29,3 g/ Cukry: 74,5 g/ Na: 3418 mg | Kcal: 2386/ B: 112,2 g/ W: 295,6 g/ T: 92,2 g  Tł. nasycone: 33,8 g/ Cukry: 56,1 g/ Na: 3776 mg | Kcal: 2384/ B: 98,9 g/ W: 322,1 g/ T: 84,2 g  Tł. 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 g  Ogórek świeży b/s 80 g | Herbata czarna -250ml **(mleko)** Chleb graham-100g **(gluten)** Masło-10g **(mleko)**  Pasztet drobiowy- 100g (**seler, jajko**)  Sałata zielona 20 g  Ogórek 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 g  Ogórek świeży b/s 80 g |
| **II Śniadanie** | Banan 1 szt | Banan 1 szt | Banan 1 szt |
| **Obiad** | Woda butelkowana-500ml  Zupa grysikowa-400ml (gluten)  Gulasz drobiowy 200g (**mleko,gluten,seler**)  Ryż 200g  Buraczki tarte z jabłkiem 150 g | Woda butelkowana-500ml  Zupa grysikowa-400ml (gluten)  Gulasz drobiowy 200g (**mleko,gluten,seler**)  Ryż brązowy 200g  Buraczki tarte z jabłkiem 150 g | Woda butelkowana-500ml Zupa grysikowa-400ml (gluten)  Gulasz drobiowy 200g (**mleko,gluten,seler**)  Ryż 200g  Buraczki tarte z jabłkiem 150 g |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c -250ml  Chleb 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 -250ml  Chleb 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 g  Tł. nasycone: 26,6 g/ Cukry: 59,7 g/ Na: 4298 mg | Kcal: 2082/ B: 79 g/ W: 293,1 g/ T: 71,4 g  Tł. 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 20g  Papryka 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 20g  Papryka 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 20g  Papryka 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 250ml  Rosół z makaronem 400ml (**gluten, jaja**)  Udko z kurczaka pieczone 130g  Ziemniaki gotowane 200g  Surówka Colesław 150 g (**mleko**) | Kompot owocowy z słodzikiem 250ml  Rosół z makaronem 400ml (**gluten, jaja**)  Udko z kurczaka pieczone 130g  Ziemniaki gotowane 200g  Surówka Colesław 150 g (**mleko**) | Kompot owocowy z słodzikiem 250ml  Rosół z makaronem 400ml (**gluten, jaja**)  Udko z kurczaka pieczone 130g  Ziemniaki gotowane 200g  Marchew pieczona z tymiankiem 200 g |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c 250 ml  Chleb graham 70 g (**gluten, sezam**) Chleb pszenny 30 g **(gluten)**  Masło extra 10 g (**mleko**)  Serek wiejski 200 g (**mleko**)  Sałata rzymska 25 g  Rzodkiewka 80 g | Herbata czarna b/c 250 ml  Chleb 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 g  Pomidor 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 + 3  kromki (15g) + serek alemette 1 szt (30g) (**mleko**) |
| **Wartości odżywcze** | Kcal: 2176/ B: 110,6 g/ W: 247,5 g/ T: 86,7 g  Tł. nasycone: 23,5 g/ Cukry: 49,4 g/  Na: 3266 mg | Kcal: 2160/ B: 110,5 g/ W: 244,2 g/ T: 86,9 g  Tł. nasycone: 23,5 g/ Cukry: 48,9 g/ Na: 3255 mg | Kcal: 2138/ B: 110,9 g/ W: 262,6 g/ T: 77,3 g  Tł. 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-500ml  Barszcz czerwony z ziemniakami i botwinką 400ml **(seler, mleko)**  Potrawka z kurczaka 200 g (**seler, gluten**)  Ryż paraboliczny 200 g  Brokuł gotowany 200 g | Woda butelkowana-500ml  Barszcz czerwony z ziemniakami i botwinką 400ml **(seler, mleko)**  Potrawka z kurczaka 200 g (**seler, gluten**)  Ryż paraboliczny 200 g  Brokuł gotowany 200 g | Woda butelkowana-500ml  Barszcz czerwony z ziemniakami i botwinką 400ml **(seler, mleko)**  Potrawka z kurczaka 200 g (**seler, gluten**)  Ryż paraboliczny 200 g  Brokuł gotowany 200 g |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c -250ml  Chleb 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 g  Pomidor 80 g | Herbata czarna b/c -250ml  Chleb 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 g  Pomidor 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 g  Pomidor 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 g  Tł. 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 g  Tł. 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 -80g  Sałata 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 -80g  Sałata lodowa 25 g | Zacierka na mleku-300ml **(mleko, gluten, jaja)** Herbata czarna b/c -250ml  Chleb pszenny 100 g **(gluten)**  Masło -10g **(mleko)**  Polędwica sopocka 40 g (gluten)  Mozzarella mini kluki 40g (**mleko**)  Papryka świeża -80g  Sałata 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 200g  Surówka 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 200g  Surówka 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 200g  Szpinak gotowany 200 g |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c-250ml  Chleb 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-250ml  Chleb 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 g  Tł. nasycone: 25,6 g/ Cukry: 56 g/ Na: 3801 mg | Kcal: 2118 kcal/ B: 91,1 g/ W: 279,4 g/ T: 77,8 g  Tł. nasycone: 23,3 g/ Cukry: 48,1 g/ Na: 3704 mg | Kcal: 2362/ B: 102,2 g/ W: 318,7 g/ T: 80,9 g  Tł. 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-500ml  Krupnik 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-500ml  Krupnik 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-500ml  Krupnik 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 -250ml  Chleb 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 g  Kalarepa 80 g | Herbata czarna b/c -250ml  Chleb graham – 100g **(gluten, sezam)**  Masło -10g **(mleko)**  Pasta z cukinii i marchewki 50g  Wędlina z indyka 40g (**soja**)  Sałata rzymska 25 g  Kalarepa 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 g  Pomidor 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 g  Tł. nasycone: 25,2 g/ Cukry: 44,4 g/ Na: 3029 mg | Kcal: 2305/ B: 101,5 g/ W: 320,6 g/ T: 73 g  Tł. nasycone: 25,2 g/ Cukry: 44,4 g/ Na: 3023 mg | Kcal: 2367/ B: 101,1 g/ W: 328,6 g/ T: 74,6 g  Tł. 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 g  Ćwikła 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 g  Ćwikła 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 g  Buraczki oprószane 150 g (**gluten**) |
| **Kolacja** | Herbata czarna b/c 250 ml  Chleb 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 g  Rzodkiewka 80 g | Herbata czarna b/c 250 ml  Chleb graham 100 g (**gluten, sezam**)  Masło 10 g (**mleko**)  Hummus paprykowy 50 g (**sezam)**  Wędlina z indyka 30 g (**soja)**  Sałata rzymska 25 g  Rzodkiewka 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 g  Tł. nasycone: 21,4 g/ Cukry: 60,4 g/ Na: 3631 mg | Kcal: 2001/ B: 74,1 g/ W: 282,3 g/ T: 70,4 g  Tł. nasycone: 19 g/ Cukry: 49,1 g/ Na: 3520 mg | Kcal: 2270/ B: 84,6 g/ W: 328,4 g/ T: 73,4 g  Tł. 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 -80g  Sałata 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 -80g  Sałata 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 -80g  Sałata 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 -250ml  Chleb graham - 70g **(gluten, sezam)** Chleb pszenny – 30g **(gluten)** Masło – 10g **(masło)**  Pasta twarogowa z rzodkiewką 90g (**mleko**)  Sałata zielona 20g  Pomidor 80g | Herbata czarna b/c -250ml  Chleb graham – 100g **(gluten, sezam)**  Masło – 10g **(masło)**  Pasta twarogowa z rzodkiewką 90g (**mleko**)  Sałata zielona 20g  Pomidor 80g | Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny- 100g **(gluten)** Masło – 10g **(masło)**  Pasta twarogowa z koperkiem 90g (**mleko**)  Sałata zielona 20g  Pomidor 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 g  Tł. nasycone: 26,3 g/ Cukry: 48,9 g/ Na: 3147 mg | Kcal: 2149/ B: 93,4 g/ W: 267,2 g/ T: 83,8 g  Tł. 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-80g  Sałata lodowa 25 g  Keczup-30g | Herbata czarna b/c-250ml  Chleb graham- 100g **(gluten, sezam)**  Masło 10g **(mleko)**  Parówki z kurczaka- 100g **(soja)**  Papryka świeża-80g  Sałata lodowa 25 g  Keczup-30g | Herbata czarna b/c-250ml Chleb pszenny- 100g **(gluten)** Masło 10g **(mleko)**  Parówki z kurczaka- 100g **(soja)**  Papryka świeża-80g  Sałata lodowa 25 g  Keczup-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 g  Tł. nasycone: 21,7 g/ Cukry: 51,3 g/ Na: 3788 mg | Kcal: 2127/ B: 86,3 g/ W: 292,1 g/ T: 77,1 g  Tł. nasycone: 21,7 g/ Cukry: 48,3 g/ Na: 3776 mg | Kcal: 2197/ B: 86 g/ W: 308,5 g/ T: 76,8 g  Tł. 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 ml  Chleb 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 ml  Chleb 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 ml  Chleb 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-200g  Surówka 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-200g  Surówka 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-200g  Szpinak 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 250ml  Chleb 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 g  Tł. nasycone: 26,9 g/ Cukry: 53,6 g/ Na: 4194 mg | Kcal: 2027/ B: 103,2 g/ W: 255,3 g/ T: 71,6 g  Tł. nasycone: 26,9 g/ Cukry: 54,1 g/ Na: 4183 mg | Kcal: 2017/ B: 104,2 g/ W: 260,8 g/ T: 66,1 g  Tł. nasycone: 24,4 g/ Cukry: 49,6 g/ Na: 3944 mg |