

| Poniedziałek<br>23.06.2025 | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)                                                                                                                                                                                       | Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)                                                                                                                                                                                                                       | Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                           | Dieta Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>           | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł 10 g<br>Paszтет z ciecierzycy 50g ( <b>jaja, gluten</b> )<br>Ser żółty- 40g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor- 80g<br>Sałata lodowa- 20g                                                                       | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Paszтет z ciecierzycy 50g ( <b>jaja, gluten</b> )<br>Ser żółty- 40g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor- 80g<br>Sałata lodowa 20g                           | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-50g ( <b>gluten</b> )<br>Chleb pszenny 50g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Paszтет z ciecierzycy 50g ( <b>jaja, gluten</b> )<br>Twarożek pomid. 50 g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor- 80g<br>Sałata lodowa 20g                          | Herbata czarna b/c -250ml<br>Zacierka na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten, jaja</b> )<br>Bułka kajzerka – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Twarożek pomidorowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka-40g<br>Pomidor- 80g<br>Sałata lodowa 20g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Zacierka na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten, jaja</b> )<br>Bułka kajzerka – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Twarożek pomidorowy 70g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 40g<br>Pomidor- 80g<br>Sałata lodowa 20g |
| <b>Obiad</b>               | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Kluski śląskie 200 g ( <b>gluten</b> )<br>Bitka wieprzowa 80 g<br>Sos własny 50 ml ( <b>gluten</b> )<br>Sałatka szwedzka 150 g                                                                     | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Kluski śląskie 200 g ( <b>gluten</b> )<br>Bitka wieprzowa 80 g<br>Sos własny 50 ml ( <b>gluten</b> )<br>Sałatka szwedzka 150 g                        | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Kluski śląskie 200 g ( <b>gluten</b> )<br>Bitka wieprzowa 80 g<br>Sos własny 50 ml ( <b>gluten</b> )<br>Sałatka szwedzka 150 g                                                                   | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (dieta) ( <b>mleko, seler</b> )<br>Kluski śląskie 200 g ( <b>gluten</b> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>gluten</b> )<br>Dynia pieczona w ziołach 150 g                                                       | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (dieta) ( <b>mleko, seler</b> )<br>Kluski śląskie 200 g ( <b>gluten</b> )<br>Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>gluten</b> )<br>Dynia pieczona w ziołach 150 g                                                       |
| <b>Kolacja</b>             | Herbata owocowa b/c 250ml<br>Chleb graham – 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z jaj ze szczypiorkiem -50g ( <b>jaja, mleko</b> )<br>Mozzarella -30 g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska- 20 g<br>Ogórek świeży b/s- 80g | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham – 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z jaj ze szczypiorkiem-50g ( <b>jaja, mleko</b> )<br>Mozzarella 30g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska 20g<br>Ogórek świeży b/s- 80g | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z białek ze szczypiorkiem-50g ( <b>jaja, mleko</b> )<br>Mozzarella 30g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska-20g<br>Ogórek świeży b/s- 80g | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb pszenny – 100g( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem-50g ( <b>jaja, mleko</b> )<br>Mozzarella 30g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska-20g<br>Pomidor-80g                                             | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb pszenny – 100g( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem-50g ( <b>jaja, mleko</b> )<br>Mozzarella 50g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska-20g<br>Pomidor-80g                                             |
| <b>Posiłek dodatkowy</b>   | Fit ciasteczko zbożowe b/c- 50g ( <b>gluten, mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                      | Fit ciasteczko zbożowe b/c- 50g ( <b>gluten, mleko</b> )                                                                                                                                                                                         | Fit ciasteczko zbożowe b/c- 50g ( <b>gluten, mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                    | Mus owocowy-120g                                                                                                                                                                                                                                                              | Mus owocowy- -120g                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Wartości odżywcze</b>   | Kcal: 2223/ W: 275,6g/ B: 98,3g/ T: 86,5g/ Tł. nasycone 21,6g/ Cukry ogółem 37,8 g, Na: 4486,1 mg                                                                                                                                                                                             | Kcal: 2167/ W: 275,6g/ B: 96,5g/ T: 84,3g/Tł. nasycone 20,8g/ Cukry ogółem: 29,8 g/ Na: 4404,9 mg                                                                                                                                                | Kcal: 1955/ W: 268,2g/ B: 91,2g/ T: 67,7g/ Tł. nasycone: 13,3g/ Cukry ogółem: 41,2 g/ Na: 3871,7 mg                                                                                                                                                                                         | Kcal: 2103/ W: 287,1g/ B: 96,4g/ T: 66,4g/ Tł. nasycone: 22,9g/ Cukry ogółem: 60,6 g/ Na: 3127,9 mg                                                                                                                                                                           | Kcal: 2206/ W: 291,4g/ B: 109,4g/ T: 70,2g/ Tł. nasycone: 24,8g/ Cukry ogółem: 63,1 g/ Na: 3354,8 mg                                                                                                                                                                          |

| Wtorek<br>24.06.2025 | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)                                                                                                                                                                                           | Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)                                                                                                                                                                                                                          | Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków Żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie            | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Serek homogenizowany ziołowy-30g ( <b>mleko</b> )<br>Paszтет z cukinii –50g ( <b>gluten, jaja, seler</b> )<br>Sałata rzymska- 20g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham - 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g Serek homogenizowany ziołowy 30g ( <b>mleko</b> )<br>Paszтет z cukinii –50g ( <b>gluten, jaja, seler</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Serek homogenizowany ziołowy-30g ( <b>mleko</b> )<br>Paszтет z cukinii –50g ( <b>gluten, jaja, seler</b> )<br>Sałata rzymska- 20g<br>Pomidor 80g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Kasza manna na mleku b/l -300ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Serek homogenizowany ziołowy 30g ( <b>mleko</b> )<br>Paszтет z cukinii –50g ( <b>gluten, jaja, seler</b> )<br>Sałata rzymska- 20g<br>Pomidor 80g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Kasza manna na mleku b/l -300ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Serek homogenizowany ziołowy -50g ( <b>mleko</b> )<br>Paszтет z cukinii –50g ( <b>gluten, jaja, seler</b> )<br>Sałata rzymska- 20g<br>Pomidor 80g |
| Obiad                | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa brokułowa z makaronem 400ml ( <b>mleko, gluten, jaja, seler</b> )<br>Udziec z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka wielowarzynna 150g                                                      | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa brokułowa z makaronem 400ml ( <b>mleko, gluten, jaja, seler</b> )<br>Udziec z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka wielowarzynna 150g           | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa brokułowa z makaronem 400ml ( <b>mleko, gluten, jaja, seler</b> )<br>Udziec z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka wielowarzynna 150g                                                     | Kompot owocowy b/c- 250ml<br>Zupa grysikowa - 400ml ( <b>gluten, seler</b> )<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <b>jaja, gluten</b> )<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Włoszczyzna gotowana 150 g ( <b>seler</b> )                                                                  | Kompot owocowy b/c- 250ml<br>Zupa grysikowa - 400ml ( <b>gluten, seler</b> )<br>Pulpet drobiowy 110 g ( <b>jaja, gluten</b> )<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>mleko</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Włoszczyzna gotowana 150 g ( <b>seler</b> )                                                                  |
| Kolacja              | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Smalczyk z fasoli 40g<br>Polędwica sopocka 40g ( <b>soja</b> )<br>Kalarepa 80 g<br>Roszponka 10g                                                 | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham - 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Smalczyk z fasoli 40g<br>Polędwica sopocka 40g ( <b>soja</b> )<br>Kalarepa 80 g<br>Roszponka 10g                                              | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Smalczyk z fasoli 40g<br>Polędwica sopocka 40g ( <b>soja</b> )<br>Kalarepa 80 g<br>Roszponka 10 g                                               | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb pszenny -100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Pasta z marchewki z rozmarynem-50g<br>Wędlina z kurczaka-40g ( <b>soja</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 10 g                                                                                        | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb pszenny -100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Pasta z marchewki z rozmarynem-50g<br>Wędlina z kurczaka-40g ( <b>soja</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 10 g                                                                                         |
| Posiłek dodatkowy    | Kefir 150ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir 150ml ( <b>mleko</b> )<br>Pieczywo „Sanko” 7 ziaren- 15 g ( <b>gluten</b> )                                                                                                                                                                    | Kefir 150ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kefir 150ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kefir 150ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Wartości odżywcze    | Kcal: 2206 W: 287.0g / B: 99.4g/ T: 79.3g/ Tł. nasycone: 18.9g/ Cukry ogółem: 53.5g/ Na: 4065.9mg                                                                                                                                                                                               | Kcal: 2150/ W: 287.0g / B: 97.6g/ T: 77.1g/ Tł. nasycone: 18.1g/ Cukry ogółem: 45.5g/ Na: 3984.7mg                                                                                                                                                   | Kcal: 2206/ W: 287.0g / B: 99.4g/ T: 79.3g/ Tł. nasycone: 18.9g/ Cukry ogółem: 53.5g/ Na: 4065.9mg                                                                                                                                                                                             | Kcal: 2213/ W: 272.2g / B: 108.0g/ T: 80.8g/ Tł. nasycone: 27.7g/ Cukry ogółem: 51.8g/ Na: 3667.1mg                                                                                                                                                                                                                 | Kcal: 2343/ W: 273.4g / B: 128.2g/ T: 85.1g/ Tł. nasycone: 29.8g/ Cukry ogółem: 53.0g/ Na: 3880.7mg                                                                                                                                                                                                                  |

| <b>Środa<br/>25.06.2025</b> | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych<br/>węglowodanów<br/>(CUKRZYCOWA)</b>                                                                                                                                                  | <b>Dieta o kontrolowanej zawartości<br/>kwasów tłuszczowych<br/>(KARDIOLOGICZNA)</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i<br/>z ogr.sub.pob.wydz. soków<br/>Żołądkowych</b>                                                                                                                                                                              | <b>Dieta Bogatobiałkowa</b>                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>            | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham -100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z tuńczyka z cebulką 70 g ( <b>mleko, ryba</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Rzodkiewka plastry 70 g                                                            | Herbata czarna b/c-250ml<br>Bułka graham – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z tuńczyka z cebulką -70g ( <b>mleko, ryba</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Rzodkiewka plastry 70 g                     | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z tuńczyka z cebulką - 70g ( <b>mleko, ryba</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Rzodkiewka plastry 70 g                                                                  | Herbata czarna b/c -250ml<br>Płatki owsiane na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Bułka kajzerka – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Pasta z tuńczyka i koperku 70g ( <b>mleko, ryba</b> )<br>Marchew pieczona w ziołach 100 g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Płatki owsiane na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Bułka kajzerka – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Pasta z tuńczyka i koperku 90g ( <b>mleko, ryba</b> )<br>Marchew pieczona w ziołach 100 g |
| <b>Obiad</b>                | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa pieczarkowa z ziemniakami - 400ml ( <b>mleko, seler, gluten, jaja</b> )<br>Naleśniki z serem 300g ( <b>gluten, mleko, jaja</b> )<br>Mus truskawkowy b/c 100 ml ( <b>mleko</b> )                                                  | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa pieczarkowa z ziemniakami - 400ml ( <b>mleko, seler, gluten, jaja</b> )<br>Naleśniki z serem 300g ( <b>gluten, mleko, jaja</b> )<br>Mus truskawkowy b/c 100 ml ( <b>mleko</b> )           | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa pieczarkowa z ziemniakami - 400ml ( <b>mleko, seler, gluten, jaja</b> )<br>Naleśniki z serem 300g ( <b>gluten, mleko, jaja</b> )<br>Mus truskawkowy b/c 100 ml ( <b>mleko</b> )                                                        | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami (dieta) 400ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Pierogi leniwe z masłem 350 g ( <b>mleko, gluten, jaja</b> )<br>Mus truskawkowy 100 ml ( <b>mleko</b> )                                                       | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami (dieta) 400ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Pierogi leniwe z masłem 400 g ( <b>mleko, gluten, jaja</b> )<br>Mus truskawkowy 100 ml ( <b>mleko</b> )                                                       |
| <b>Kolacja</b>              | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Sałatka jarzynowa 80g ( <b>seler, jaja, mleko</b> )<br>Szynka z kurczaka 20g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham - 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Sałatka jarzynowa 80g ( <b>seler, jaja, mleko</b> )<br>Szynka z kurczaka 20g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Sałatka jarzynowa dieta 80g ( <b>seler, jaja, mleko</b> )<br>Szynka z kurczaka 20g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb pszenny - 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Masło – 10g ( <b>masło</b> )<br>Sałatka jarzynowa dieta 80g ( <b>seler, jaja, mleko</b> )<br>Szynka z kurczaka 20g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g                        | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb pszenny - 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Masło – 10g ( <b>masło</b> )<br>Sałatka jarzynowa dieta 80g ( <b>seler, jaja, mleko</b> )<br>Szynka z kurczaka 40g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g                        |
| <b>Posiłek dodatkowy</b>    | Mus owocowy- 120g                                                                                                                                                                                                                                                 | Mus owocowy 120g<br>Maślanka 150 ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                       | Mus owocowy- 120g                                                                                                                                                                                                                                                       | Mus owocowy- 120g                                                                                                                                                                                                                                               | Mus owocowy- 120g                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Wartości odżywcze</b>    | Kcal: 2094/ W: 303.2g / B: 96.7g / T: 61.3g /Tł. nasycone: 17.8g / Cukry ogółem: 41.3g/ Na: 3512.1 mg                                                                                                                                                             | Kcal: 2070/ W: 306.2 / B: 101.8g / T: 57.2g /Tł. nasycone: 18,6g / Cukry ogółem: 41.4g/ Na: 3705.2 mg                                                                                                                      | Kcal: 2094/ W: 303.2g / B: 96.7g / T: 58,1g /Tł. nasycone: 16.3g / Cukry ogółem: 40.3g/ Na: 3473.1 mg                                                                                                                                                                   | Kcal: 2179/ W: 312.4g / B: 103.8g / T: 63.8g /Tł. nasycone: 25.6g / Cukry ogółem: 45.9g/ Na: 3116.9 mg                                                                                                                                                          | Kcal: 2301/ W: 319.6g / B: 111.1g / T: 65.1 /Tł. nasycone: 27.6g / Cukry ogółem: 49.1g /Na: 3448.4 mg                                                                                                                                                           |

| <b>Czwartek<br/>26.06.25</b> | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych<br/>węglowodanów<br/>(CUKRZYCOWA)</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Dieta o kontrolowanej zawartości<br/>kwasów tłuszczowych<br/>(KARDIOLOGICZNA)</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>Dieta łatwostrawna z ogr.tł i<br/>z ogr.sub.pob.wydz. soków<br/>Żołądkowych</b>                                                                                                                                                                                      | <b>Dieta Bogatobiałkowa</b>                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>             | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham-70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Galaretka z kurczaka z<br>warzywami 100g ( <b>jaja, seler</b> )<br>Sałata lodowa 20g<br>Pomidor 80g                                                                    | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham-100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Galaretka z kurczaka z<br>warzywami 100g ( <b>jaja, seler</b> )<br>Sałata lodowa 20g<br>Pomidor 80g                                                                                                            | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham-70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Galaretka z kurczaka z warzywami<br>100g ( <b>jaja, seler</b> )<br>Sałata lodowa 20g<br>Pomidor 80g                                                               | Herbata czarna b/c -250ml<br>Kasza kukurydziana na mleku b/l-300ml<br>( <b>mleko</b> )<br>Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Galaretka z kurczaka z warzywami<br>100g ( <b>jaja, seler</b> )<br>Sałata lodowa 20g<br>Pomidor 80g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Kasza kukurydziana na mleku b/l-<br>300ml ( <b>mleko</b> )<br>Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Galaretka z kurczaka z<br>warzywami 130g ( <b>jaja, seler</b> )<br>Sałata lodowa 20g<br>Pomidor 80g |
| <b>Obiad</b>                 | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa grochowa z<br>ziemniakami-400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Klopsiki wieprzowe 80g ( <b>jaja,<br/>seler, gluten</b> )<br>Sos pomidorowy 50 ml ( <b>gluten,<br/>mleko</b> )<br>Kasza jęczmienna 150g ( <b>gluten</b> )<br>Surówka z młodej kapusty z<br>marchewką i koperkiem 150 g | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa grochowa z<br>ziemniakami-400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Klopsiki wieprzowe 80g ( <b>jaja,<br/>seler, gluten</b> )<br>Sos pomidorowy 50 ml ( <b>gluten,<br/>mleko</b> )<br>Kasza jęczmienna 150g ( <b>gluten</b> )<br>Surówka z młodej kapusty z<br>marchewką i koperkiem 150 g | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa grochowa z ziemniakami-400ml<br>( <b>seler, mleko</b> )<br>Klopsiki drobiowe 80g ( <b>jaja,<br/>seler, gluten</b> )<br>Sos pomidorowy 50 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Kasza jęczmienna 150g ( <b>gluten</b> )<br>Surówka z młodej kapusty z<br>marchewką i koperkiem 150 g | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa ziemniaczana 400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Klopsiki drobiowe 80g ( <b>jaja, seler,<br/>gluten</b> )<br>Sos pomidorowy 50 ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Kasza jagłana 150g ( <b>gluten</b> )<br>Marchew gotowana 150 g              | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa ziemniaczana 400ml ( <b>seler,<br/>mleko</b> )<br>Klopsiki drobiowe 110g ( <b>jaja, seler,<br/>gluten</b> )<br>Sos pomidorowy 50 ml ( <b>gluten,<br/>mleko</b> )<br>Kasza jagłana 150g ( <b>gluten</b> )<br>Marchew gotowana 150 g      |
| <b>Kolacja</b>               | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Serek wiejski- 50g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 30 g ( <b>soja</b> )<br>Cukinia duszona z pomidorami 80 g<br>Sałata zielona 20 g                           | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham – 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Serek wiejski- 50g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 30 g ( <b>soja</b> )<br>Cukinia duszona z pomidorami 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                   | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten,<br/>sezam</b> ) Chleb pszenny – 30g<br>( <b>gluten</b> ) Margaryna 60% tł -10g<br>Serek wiejski- 50g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 30 g ( <b>soja</b> )<br>Cukinia duszona z pomidorami 80 g<br>Sałata zielona 20 g                     | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb pszenny- 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Serek wiejski- 50g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 30 g ( <b>soja</b> )<br>Cukinia duszona z pomidorami 80 g<br>Sałata zielona 20 g                        | Herbata owocowa-250ml<br>Chleb pszenny-100( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Serek wiejski- 80g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 30 g ( <b>soja</b> )<br>Cukinia duszona z pomidorami 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                |
| <b>Posiłek<br/>dodatkowy</b> | Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )<br>Pieczywo `Sanko` 7 ziaren – 3 kromki<br>( <b>gluten</b> ) (15 g)                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Wartości<br/>odżywcze</b> | Kcal: 2112/ W: 289.9g / B: 98.9g/<br>T: 67.4g/ Tł. nasycone: 18.0g/ Cukry<br>ogółem: 64.3g/ Na: 3505.3mg                                                                                                                                                                                                           | Kcal: 2110/ W: 301.5g / B: 98.3g/<br>T: 68.3g/ Tł. nasycone: 17.2g/ Cukry<br>ogółem: 56.3g/ Na: 3424.1 mg                                                                                                                                                                                                          | Kcal: 1942/ W: 288.2g / B: 91.9g/<br>T: 52.0g/ Tł. nasycone: 13.3g/ Cukry<br>ogółem: 64.9g/ Na: 3170.7 mg                                                                                                                                                                                                     | Kcal: 2129/ W: 311.7g / B: 103.6g/<br>T: 55.1g/ Tł. nasycone: 24,6g/ Cukry<br>ogółem: 76.0g/ Na: 3373.2mg                                                                                                                                                               | Kcal: 2281/ W: 318.7g / B: 122.4g/<br>T: 59.3g/ Tł. nasycone: 27.2g/ Cukry<br>ogółem: 77.8g/ Na: 3776.7mg                                                                                                                                                                |

| Piątek<br>27.06.2025 | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)                                                                                                                                                                                | Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)                                                                                                                                                                                              | Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków Żołądkowych                                                                                                                                                                                                         | Dieta Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie            | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Twarożek 50g ( <b>mleko</b> )<br>Dżem truskawkowy 30g<br>Sałata rzymska 20g<br>Jabłko 1 szt                                                                           | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham 100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Twarożek 50g ( <b>mleko</b> )<br>Tofu marynowane w sosie sojowym 30g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20g<br>Jabłko 1 szt                   | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Twarożek 50g ( <b>mleko</b> )<br>Dżem truskawkowy 30g<br>Sałata rzymska 20g<br>Jabłko 1 szt                                                                           | Herbata czarna b/c -250ml<br>Płatki pszenne na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Bułka kajzerka – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Twarożek 50g ( <b>mleko</b> )<br>Dżem brzoskwinowy 30g<br>Sałata rzymska 20g<br>Jabłko pieczone 1 szt | Herbata czarna b/c -250ml<br>Płatki pszenne na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Bułka kajzerka – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Twarożek 80g ( <b>mleko</b> )<br>Dżem brzoskwinowy 30g<br>Sałata rzymska 20g<br>Jabłko pieczone 1 szt |
| Obiad                | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa krem szpinakowy z grzankami – 400ml ( <b>gluten, mleko, seler</b> )<br>Łosoś na parze w sosie ziołowo-cytrynowym 80g + 50 ml sosu<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Warzywa po grecku 150 g ( <b>seler</b> )                          | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa krem szpinakowy z grzankami – 400ml ( <b>gluten, mleko, seler</b> )<br>Łosoś na parze w sosie ziołowo-cytrynowym 80g + 50 ml sosu<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Warzywa po grecku 150 g ( <b>seler</b> ) | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa krem szpinakowy z grzankami – 400ml ( <b>gluten, mleko, seler</b> )<br>Łosoś na parze w sosie ziołowo-cytrynowym 80g + 50 ml sosu<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Warzywa po grecku 150 g ( <b>seler</b> )                          | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa krem szpinakowy z grzankami – 400ml ( <b>gluten, mleko, seler</b> )<br>Łosoś na parze w sosie ziołowo-cytrynowym 80g + 50 ml sosu<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Warzywa po grecku 150 ( <b>seler</b> )                                     | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Zupa krem szpinakowy z grzankami – 400ml ( <b>gluten, mleko, seler</b> )<br>Łosoś na parze w sosie ziołowo-cytrynowym 110g + 50 ml sosu<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Warzywa po grecku 150 g ( <b>seler</b> )                                  |
| Kolacja              | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham – 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <b>mleko</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham – 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <b>mleko</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g                | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham – 70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <b>mleko</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <b>mleko</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                  | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>mleko</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                  |
| Posiłek dodatkowy    | Ciasta drożdżowe z słodzikiem 50 g ( <b>gluten,jaja,mleko</b> )                                                                                                                                                                                                    | Kanapka z grahama (60 g) z serkiem bieluch 30 g, sałatą zieloną (20 g) i pomidorem (20 g) ( <b>mleko, gluten, sezam</b> )                                                                                                                 | Ciasta drożdżowe z słodzikiem 50 g ( <b>gluten,jaja,mleko</b> )                                                                                                                                                                                                    | Ciasta drożdżowe z cukrem 50 g ( <b>gluten,jaja,mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                 | Ciasta drożdżowe z cukrem 50 g ( <b>gluten,jaja,mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                 |
| Wartości odżywcze    | Kcal: 2206/ W: 287.0g / B: 99.4g/ T: 79.3g/ Tł. nasycone: 18.9g/ Cukry ogółem: 58.5g/ Na: 4065.9mg                                                                                                                                                                 | Kcal: 2150/ W: 287.9g/ / B: 97.6g/ T: 77.1g/ Tł. nasycone: 18.1g/ Cukry ogółem: 45.5g/ Na: 3984.7mg                                                                                                                                       | Kcal: 2206/ W: 287.0g / B: 99.4g/ T: 79.3g/ Tł. nasycone: 18.9g/ Cukry ogółem: 58.5g/ Na: 4065.9mg                                                                                                                                                                 | Kcal: 2393/ W: 285.2g / B: 112.0/ T: 88.8g/ Tł. nasycone: 27.7g/ Cukry ogółem: 51.8g/ Na: 4667.1mg                                                                                                                                                                          | Kcal: 2543/ W: 290.4g / B: 128.2g/ T: 95.1g/ Tł. nasycone: 29.8g/ Cukry ogółem: 53.0g/ Na: 4880.7mg                                                                                                                                                                         |

| Sobota<br>28.06.2025 | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                | Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)                                                                                                                      | Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)                                                                                                                                                  | Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków Żołądkowych                                                                                                                                                                                                   | Dieta Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie            | Herbata czarna b/c250ml Chleb graham-70g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60% tł -10g Pasztet drobiowy 70g ( <b>seler, jajko</b> ) Sałata zielona 20g Ogórek świeży 80g | Herbata czarna b/c250ml Chleb graham-100g ( <b>gluten, sezam</b> ) Margaryna 60% tł -10g Pasztet drobiowy 70g ( <b>seler, jajko</b> ) Sałata zielona 20g Ogórek świeży 80g      | Herbata czarna b/c250ml Chleb graham-70g ( <b>gluten, sezam</b> ) Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> ) Margaryna 60% tł -10g Hummus 40g Polędwica drobiowa 30g ( <b>gluten</b> ) Sałata zielona 20g Ogórek świeży 80g | Herbata czarna b/c -250ml Kasza jaglana na mleku b/l-300ml ( <b>mleko</b> ) Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Serek homog. naturalny 50 g ( <b>mleko</b> ) Polędwica drobiowa 30g ( <b>gluten</b> ) Sałata zielona 20g Pomidor 80 g | Herbata czarna b/c -250ml Kasza jaglana na mleku b/l-300ml ( <b>mleko</b> ) Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Serek homog. naturalny 70 g ( <b>mleko</b> ) Polędwica drobiowa 50g ( <b>gluten</b> ) Sałata zielona 20g Pomidor 80 g |
| Obiad                | Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa 400 ml ( <b>gluten, seler</b> ) Gulasz drobiowy 150g ( <b>mleko, gluten, seler</b> ) Ryż 150 g Buraczki tarte z jabłkiem 150 g                                         | Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa 400 ml ( <b>gluten, seler</b> ) Gulasz drobiowy 150g ( <b>mleko, gluten, seler</b> ) Ryż brązowy 150 g Buraczki tarte z jabłkiem 150 g | Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa 400 ml ( <b>gluten, seler</b> ) Gulasz drobiowy 150g ( <b>mleko, gluten, seler</b> ) Ryż 150 g Buraczki tarte z jabłkiem 150 g                                                | Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa 400 ml ( <b>gluten, seler</b> ) Gulasz drobiowy 150g ( <b>mleko, gluten, seler</b> ) Ryż 150 g Dynia pieczona w ziołach 150 g                                                                                                | Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa 400 ml ( <b>gluten, seler</b> ) Gulasz drobiowy 200g ( <b>mleko, gluten, seler</b> ) Ryż 150 g Dynia pieczona w ziołach 150 g                                                                                                |
| Kolacja              | Herbata owocowa b/250ml Chleb graham - 60g ( <b>gluten, sezam</b> ) Margaryna 60% tł -10g Sałatka brokułowa z makaronem i kurczakiem 150g ( <b>gluten,jaja</b> ) Roszponka 10 g                                 | Herbata owocowa b/250ml Chleb graham - 60g ( <b>gluten, sezam</b> ) Margaryna 60% tł -10g Sałatka brokułowa z makaronem i kurczakiem 150g ( <b>gluten,jaja</b> ) Roszponka 10 g | Herbata owocowa b/250ml Chleb graham - 60g ( <b>gluten, sezam</b> ) Margaryna 60% tł -10g Sałatka brokułowa z makaronem i kurczakiem 150g ( <b>gluten,jaja</b> ) Roszponka 10 g                                        | Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny - 60g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Sałatka z różyczek brokuła z makaronem i kurczakiem 150g ( <b>gluten,jaja</b> ) Roszponka 10 g                                                                           | Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny -60g ( <b>gluten</b> ) Masło – 10g ( <b>mleko</b> ) Sałatka z różyczek brokuła z makaronem i kurczakiem 180g ( <b>gluten,jaja</b> ) Roszponka 10 g                                                                            |
| Posiłek dodatkowy    | Kefir-150ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                    | Kefir-150ml ( <b>mleko</b> ) Pieczywo „Sanko” 7 ziaren- 15 g ( <b>gluten</b> )                                                                                                  | Kefir-150ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                           | Kefir-150ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                          | Kefir-150ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                          |
| Wartości odżywcze    | Kcal: 1978/ W: 266.8g / B: 87.9g/ T: 66.6g/ Tł. nasycone: 19.3g/ Cukry ogółem: 36.9g/ Na: 3006.3mg                                                                                                              | Kcal: 1938/ W: 270,1g / B: 86.6g/ T: 65.0g/ Tł. nasycone: 18.7g/ Cukry ogółem: 31.2g/ Na: 2948.3 mg/                                                                            | Kcal: 1993/ W: 283.3g/ / B: 93.3g/ T: 57.9g/ Tł. nasycone: 15.7g/ Cukry ogółem: 37.6g/ Na: 3870.1 mg                                                                                                                   | Kcal: 2209/ W: 300.7g/ B: 98.7g/ T: 69.7g/ Tł. nasycone: 27.3g/ Cukry ogółem: 57.0g/ Na: 3536.5 mg                                                                                                                                                                    | Kcal: 2425/ W: 303.3g/ B: 124.4g/ T: 80.7g/ Tł. nasycone: 31.3g/ Cukry ogółem: 58.5g/ Na: 3662.4 mg                                                                                                                                                                   |

| Niedziela<br>29.06.2025  | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta z ogr. Łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)                                                                                                                                                                     | Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (kardiologiczna)                                                                                                                                                                                                  | Dieta łatwostrawna z ogr. tł. i z ogr. sub. pob. wydz. soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                         | Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>         | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Wędlina z kurczaka 30 g ( <b>soja</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> )<br>Sałata lodowa 20g<br>Papryka 80g | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Wędlina z kurczaka 30 g ( <b>soja</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> )<br>Sałata lodowa 20g<br>Papryka 80g | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Wędlina z kurczaka 30 g ( <b>soja</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> )<br>Sałata lodowa 20g<br>Papryka 80g | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku b/l 300 ml ( <b>mleko</b> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 30 g ( <b>soja</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> )<br>Sałata lodowa 20g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku b/l 300 ml ( <b>mleko</b> )<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 50 g ( <b>soja</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt 50 g ( <b>jaja</b> )<br>Sałata lodowa 20g<br>Pomidor 80 g |
| <b>Obiad</b>             | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Rosół z makaronem 400ml ( <b>gluten, jaja</b> )<br>Udko z kurczaka pieczone 130g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka Coseław 150 g ( <b>mleko</b> )                                                                                    | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Rosół z makaronem 400ml ( <b>gluten, jaja</b> )<br>Udko z kurczaka pieczone 130g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka Coseław 150 g ( <b>mleko</b> )                                             | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Rosół z makaronem 400ml ( <b>gluten, jaja</b> )<br>Udko z kurczaka pieczone 130g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka Coseław 150 g ( <b>mleko</b> )                                                                                    | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Rosół z makaronem 400ml ( <b>gluten, jaja</b> )<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <b>jaja, gluten, mleko</b> )<br>Sos koperkowy 50 ml ( <b>gluten</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Marchew pieczona z tymiankiem 150 g                                                 | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Rosół z makaronem 400ml ( <b>gluten, jaja</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>jaja, gluten, mleko</b> )<br>Sos koperkowy 50 ml ( <b>gluten</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Marchew pieczona z tymiankiem 150 g                                                |
| <b>Kolacja</b>           | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Pasta twarogowa z koperkiem 70 g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska 20g<br>Mini marchewki 80g                           | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Pasta twarogowa z koperkiem 70 g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska 20g<br>Mini marchewki 80g                           | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Pasta twarogowa z koperkiem 70 g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska 20g<br>Mini marchewki 80g                           | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> )<br>Pasta twarogowa z koperkiem 70 g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska 20g<br>Cukinia duszona z pomidorami 80 g                                                                        | Herbata owocowa b/c 250ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> )<br>Pasta twarogowa z koperkiem 90 g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata rzymska 20g<br>Cukinia duszona z pomidorami 80 g                                                                         |
| <b>Posiłek dodatkowy</b> | Piecztywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki ( <b>gluten</b> ) (15g) + serek almette 1szt (30g) ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                              | Piecztywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki ( <b>gluten</b> ) (15 g) + serek almette 1szt (30g)( <b>mleko</b> )                                                                                                                       | Piecztywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki ( <b>gluten</b> ) (15g) + serek almette 1szt (30g)( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                               | Piecztywo „Sanko” kukurydziane + 3 kromki (15g) + serek almette 1 szt (30g) ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                    | Piecztywo „Sanko” kukurydziane + 3 Kromki (15g) + serek almette 1 szt (30g) ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal: 1985/ W: 230.5g / B: 102.9g/ T: 75.5g/ Tł. nas. 19,9g / Cukry ogółem: 30,3g/ Na: 4419 mg                                                                                                                                                                         | Kcal: 1987/ W: 235.7g / B: 104.0g/ T: 74.6g/ Tł. nas. 19,5g / Cukry ogółem: 26,9g/ Na: 4384,2mg                                                                                                                                 | Kcal: 1985/ W: 230.5g / B: 102.9g/ T: 75.5g/ Tł. nas. 19,9g / Cukry ogółem: 30,3g/ Na: 4419 mg                                                                                                                                                                         | Kcal: 2134/ W: 273.8g/ B: 109.9g/ T: 60.0g/ Tł. nas. 28,2g / Cukry ogółem: 52,0g/ Na: 3223,5 mg                                                                                                                                                                                                 | Kcal: 2263/ W: 278.1/ B: 118.4g/ T: 67.5g/ Tł. nas. 31,0g / Cukry ogółem: 55,1g/ Na: 3502,9mg                                                                                                                                                                                                   |

| Poniedziałek<br>30.06.2025 | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)                                                                                                                                                                                            | Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)                                                                                                                                                                                                                  | Dieta łatwostrawna z ogr. tł i z ogr. sub. pob. wyd. soków żółdkowych                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>           | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g <b>(gluten)</b><br>Margaryna 60% tł -10g<br>Paszтет z cukinii 50g <b>(seler, gluten, jaja)</b><br>Szyńka z indyka -30 g <b>(soja)</b><br>Ogórek świeży b/s-80g<br>Sałata zielona 20g                                                         | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g <b>(gluten)</b><br>Margaryna 60% tł -10g<br>Paszтет z cukinii 50g <b>(seler, gluten, jaja)</b><br>Szyńka z indyka -30 g <b>(soja)</b><br>Ogórek świeży b/s-80g<br>Sałata zielona 20g                    | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g <b>(gluten)</b><br>Margaryna 60% tł -10g<br>Paszтет z cukinii 50g <b>(seler, gluten, jaja)</b><br>Szyńka z indyka -30 g <b>(soja)</b><br>Ogórek świeży b/s-80g<br>Sałata zielona 20g                                                    | Herbata czarna b/c -250ml<br>Makaron na mleku na mleku b/l-300ml <b>(mleko, gluten, jaja)</b><br>Bułka kajzerka – 100g <b>(gluten)</b><br>Masło – 10g <b>(mleko)</b><br>Paszтет z cukinii 50g <b>(seler, gluten, jaja)</b><br>Szyńka z indyka -30 g <b>(soja)</b><br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Makaron na mleku na mleku b/l- 300ml <b>(mleko, gluten, jaja)</b><br>Bułka kajzerka– 100g <b>(gluten)</b><br>Masło – 10g <b>(mleko)</b><br>Paszтет z cukinii 50g <b>(seler, gluten, jaja)</b><br>Szyńka z indyka -50 g <b>(soja)</b><br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20g |
| <b>Obiad</b>               | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami i botwinką- 400ml <b>(seler, mleko)</b><br>Potrawka z kurczaka 150 g <b>(seler, gluten)</b><br>Kasza jęczmienna 150 g <b>(gluten)</b><br>Brokuł gotowany 150 g                                                                   | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami i botwinką- 400ml <b>(seler, mleko)</b><br>Potrawka z kurczaka 150 g <b>(seler, gluten)</b><br>Kasza jęczmienna 150 g <b>(gluten)</b><br>Brokuł gotowany 150 g                              | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami i botwinką- 400ml <b>(seler, mleko)</b><br>Potrawka z kurczaka 150 g <b>(seler, gluten)</b><br>Kasza jęczmienna 150 g <b>(gluten)</b><br>Brokuł gotowany 150 g                                                              | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Koperkowa z ziemniakami- 400ml <b>(seler, mleko)</b><br>Potrawka z kurczaka 150 g <b>(seler, gluten)</b><br>Ryż 150 g<br>Włoszczyzna gotowana 150 g <b>(seler)</b>                                                                                                          | Kompot owocowy b/c 250ml<br>Koperkowa z ziemniakami- 400ml <b>(seler, mleko)</b><br>Potrawka z kurczaka 200 g <b>(seler, gluten)</b><br>Ryż 150 g<br>Włoszczyzna gotowana 150 g <b>(seler)</b>                                                                                                          |
| <b>Kolacja</b>             | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham – 70g <b>(gluten, sezam)</b><br>Chleb pszenny- 30g <b>(gluten)</b><br>Margaryna 60% tł -10g<br>Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym 1 szt 50g/25 ml <b>(jaja, mleko)</b><br>Wędlina z kurczaka 30g <b>(soja)</b><br>Mix sałat 20g<br>Pomidor 80g | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham – 100g <b>(gluten, sezam)</b><br>Margaryna 60% tł -10g<br>Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym 1 szt 50g/25 ml <b>(jaja, mleko)</b><br>Wędlina z kurczaka 30g <b>(soja)</b><br>Mix sałat 20g<br>Pomidor 80g | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham – 70g <b>(gluten, sezam)</b> Chleb pszenny- 30g <b>(gluten)</b> Margaryna 60% tł -10g<br>Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym 1 szt 50g/25 ml <b>(jaja, mleko)</b><br>Wędlina z kurczaka 30g <b>(soja)</b><br>Mix sałat 20g<br>Pomidor 80g | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb pszenny – 100g <b>(gluten)</b><br>Masło-10 <b>(mleko)</b><br>Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym 1 szt 50g/25 ml <b>(jaja, mleko)</b><br>Wędlina z kurczaka 30g <b>(soja)</b><br>Mix sałat 20g<br>Pomidor 80g                                                     | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb pszenny – 100g <b>(gluten)</b><br>Masło-10 <b>(mleko)</b><br>Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym 1 szt 50g/25 ml <b>(jaja, mleko)</b><br>Wędlina z kurczaka 50g <b>(soja)</b><br>Mix sałat 20g<br>Pomidor 80g                                                     |
| <b>Posiłek dodatkowy</b>   | Jogurt naturalny 150 ml <b>(mleko)</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | Kanapka z grahama (60 g) z twarogiem 30 g, sałatą zieloną (20 g) i pomidorem (20 g) <b>(mleko, gluten, sezam)</b>                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150 ml <b>(mleko)</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 150 ml <b>(mleko)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 150 ml <b>(mleko)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze</b>   | Kcal: 2260/ W: 291.0g / B: 88.2g/ T: 85.7g/ Tł. nas. 19,7g / Cukry ogółem: 38,7g/ Na: 3812,9mg                                                                                                                                                                                              | Kcal: 2328/ W: 298.0g / B: 92.6g/ T: 87.6g/ Tł. nas. 19,9g / Cukry ogółem: 42,3g/ Na: 3847,1 mg                                                                                                                                                        | Kcal: 2260/ W: 291.0g / B: 88.2/ T: 85.7g/ Tł. nas. 19,7g / Cukry ogółem: 38,7g/ Na: 3812,9 mg                                                                                                                                                                                         | Kcal: 2381/ W: 319.9g / B: 99.2g/ T: 85,2.0g/ Tł. nas. 28,2g / Cukry ogółem: 62,3g/ Na: 4413,4 mg                                                                                                                                                                                                       | Kcal: 2461/ W: 322.8g / B: 109.7g/ T: 90.4g/ Tł. nas. 31,2g / Cukry ogółem: 65,4g/ Na: 4647mg                                                                                                                                                                                                           |

| Wtorek<br>01.07.25 | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)                                                                                                                                                                                            | Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)                                                                                                                                                                                               | Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie          | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham - 70g <b>(gluten, sezam)</b><br>Chleb pszenny – 30 <b>(gluten)</b><br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z zielonego groszku i bazylii – 50g<br>Mozzarella mini kluki 30g <b>(mleko)</b><br>Papryka świeża -80g<br>Sałata lodowa-20g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham –100 g <b>(gluten)</b><br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z zielonego groszku i bazylii – 50g<br>Mozzarella mini kluki 30g <b>(mleko)</b><br>Papryka świeża -80g<br>Sałata lodowa-20g                        | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham - 70g <b>(gluten, sezam)</b><br>Chleb pszenny 30 g (gluten)<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z zielonego groszku i bazylii – 50g<br>Mozzarella mini kluki 30g <b>(mleko)</b><br>Papryka świeża -80g<br>Sałata lodowa-20g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Zacierka na mleku b/l-300ml <b>(mleko, gluten, jaja)</b><br>Chleb pszenny– 100g <b>(gluten)</b><br>Masło – 10g <b>(mleko)</b><br>Wędlina drobiowa-40g <b>(soja)</b><br>Mozzarella mini kluki 30g <b>(mleko)</b><br>Marchew pieczona z tymiankiem 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Zacierka na mleku b/l-300ml <b>(mleko, gluten, jaja)</b><br>Chleb pszenny – 100g <b>(gluten)</b><br>Masło – 10g <b>(mleko)</b><br>Wędlina drobiowa-60g <b>(soja)</b><br>Mozzarella mini kluki 30g <b>(mleko)</b><br>Marchew pieczona z tymiankiem 80 g<br>Sałata lodowa 20 g |
| Obiad              | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa jarzynowa z ryżem 400ml <b>(mleko, seler)</b><br>Szyńka wieprzowa gotowana 80g<br>Sos własny 50ml <b>(gluten)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Mizeria 150 g <b>(mleko)</b>                                                             | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa jarzynowa z ryżem 400ml <b>(mleko, seler)</b><br>Szyńka wieprzowa gotowana 80g<br>Sos własny 50ml <b>(gluten)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Mizeria 150 g <b>(mleko)</b>                                        | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa jarzynowa z ryżem 400ml <b>(mleko, seler)</b><br>Szyńka wieprzowa gotowana 80g<br>Sos własny 50ml <b>(gluten)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Mizeria 150 g <b>(mleko)</b>                                                      | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa jarzynowa z ryżem (dieta) 400ml <b>(mleko, seler)</b><br>Zrazik wieprzowy gotowany 80 g <b>(jaja, gluten)</b><br>Sos pomidorowy 50ml <b>(gluten, mleko)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Szpinak gotowany 150 g                                                       | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa jarzynowa z ryżem (dieta) 400ml <b>(mleko, seler)</b><br>Zrazik wieprzowy gotowany 110 g <b>(jaja, gluten)</b><br>Sos pomidorowy 50ml <b>(gluten, mleko)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Szpinak gotowany 150 g                                                       |
| Kolacja            | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham - 70g <b>(gluten, sezam)</b><br>Chleb pszenny – 30g <b>(gluten)</b><br>Margaryna 60% tł -10g<br>Ryba po grecku -90g <b>(ryba)</b><br>Sałatka z sałaty zielonej, rzodkiewki z koperkiem 100 g <b>(mleko)</b>                      | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham - 70g <b>(gluten, sezam)</b><br>Chleb pszenny – 30g <b>(gluten)</b><br>Margaryna 60% tł -10g<br>Ryba po grecku -90g <b>(ryba)</b><br>Sałatka z sałaty zielonej, rzodkiewki z koperkiem 100 g <b>(mleko)</b> | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham - 70g <b>(gluten, sezam)</b><br>Chleb pszenny – 30g <b>(gluten)</b><br>Margaryna 60% tł -10g<br>Ryba po grecku -90g <b>(ryba)</b><br>Sałatka z sałaty zielonej, rzodkiewki z koperkiem 100 g <b>(mleko)</b>               | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb pszenny – 100g <b>(gluten)</b><br>Masło – 10g <b>(mleko)</b><br>Ryba po grecku -90g <b>(ryba)</b><br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                              | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb pszenny – 100g <b>(gluten)</b><br>Masło – 10g <b>(mleko)</b><br>Ryba po grecku -110g <b>(ryba)</b><br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                              |
| Posiłek dodatkowy  | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                | Arbuz 150 g<br>Maślanka 150 ml <b>(mleko)</b>                                                                                                                                                                                                         | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko pieczone 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko pieczone 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Wartości odżywcze  | Kcal: 2035/W: 278,6 g/ B: 95,0 g/ T: 68,4 g/ Tł. nasycone: 15,0 g/ Cukry ogółem: 48,3 g/ Na: 3534mg                                                                                                                                                                        | Kcal: 2165/ W: 283,5 g/ B: 100,2 g/ T: 71,5 g/ Tł. nasycone: 14,7 g/ Cukry ogółem: 40,1 g/ Na: 3772,2 mg                                                                                                                                              | Kcal: 2035/W: 278,6 g/ B: 95,0 g/ T: 68,4 g/ Tł. nasycone: 15,0 g/ Cukry ogółem: 48,3 g/ Na: 3534mg                                                                                                                                                                 | Kcal: 2250; W: 307,8g/ B: 108,4g/ T: 84,3g/ Tł. nasycone: 29,3g/Cukry ogółem: 60,1 g / Na: 3932,3 mg                                                                                                                                                                                                     | Kcal: 2388/ W: 312,6g/ B: 120,9g/ T: 91,9g/ Tł. nasycone: 32,7g/Cukry ogółem: 61,2 g/ Na: 4392,7 mg                                                                                                                                                                                                       |

| Środa<br>02.07.25        | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)                                                                                                                                                               | Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)                                                                                                                                                                                         | Dieta Łatwostrawna z ogr. tł i z ogr. sub. pob. wyd. soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>         | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem ( <b>jaja, mleko</b> ) 100 g<br>Szynka z kurczaka 20 g ( <b>soja</b> )<br>Roszponka 10 g                                     | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem ( <b>jaja, mleko</b> ) 100 g<br>Szynka z kurczaka 20 g ( <b>soja</b> )<br>Roszponka 10 g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem ( <b>jaja, mleko</b> ) 100 g<br>Szynka z kurczaka 20 g ( <b>soja</b> )<br>Roszponka 10 g                                     | Herbata czarna b/c -250ml<br>Kasza manna na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Bułka kajzerka – 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Sałatka ryżowa z różyczkami brokuła i jajkiem ( <b>jaja, mleko</b> ) 100 g<br>Szynka z kurczaka 20 g ( <b>soja</b> )<br>Roszponka 10 g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Kasza manna na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Bułka kajzerka – 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Sałatka ryżowa z różyczkami brokuła i jajkiem ( <b>jaja, mleko</b> ) 100 g<br>Szynka z kurczaka 40 g ( <b>soja</b> )<br>Roszponka 10 g |
| <b>Obiad</b>             | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>seler, gluten</b> )<br>Sos boloński z mięsem dr 150 ml<br>Makaron 150 g ( <b>gluten, jaja</b> )<br>Mix warzyw gotowanych 150 g                                                                 | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>seler, gluten</b> )<br>Sos boloński z mięsem dr 150 ml<br>Makaron razowy 150 g ( <b>gluten, jaja</b> )<br>Mix warzyw gotowanych 150 g                      | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>seler, gluten</b> )<br>Sos boloński z mięsem dr 150 ml<br>Makaron 150 g ( <b>gluten, jaja</b> )<br>Mix warzyw gotowanych 150 g                                                                 | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>seler, gluten</b> )<br>Sos boloński z mięsem dr 150 ml<br>Makaron 150 g ( <b>gluten, jaja</b> )<br>Marchew gotowana 150 g                                                                                                                   | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>seler, gluten</b> )<br>Sos boloński z mięsem dr 200 ml<br>Makaron 150 g ( <b>gluten, jaja</b> )<br>Marchew gotowana 150 g                                                                                                                   |
| <b>Kolacja</b>           | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham-70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z cukinii i marchewki 50g<br>Wędlina z kurczaka 30g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Kalarepa 80 g | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham – 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z cukinii i marchewki 50g<br>Wędlina z kurczaka 30g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Kalarepa 80 g   | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham-70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z cukinii i marchewki 50g<br>Wędlina z kurczaka 30g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Kalarepa 80 g | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb pszenny-100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło-10g ( <b>mleko</b> )<br>Pasta z cukinii i marchewki 50g<br>Wędlina z kurczaka 30g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                        | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb pszenny-100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło-10g ( <b>mleko</b> )<br>Pasta z cukinii i marchewki 50g<br>Wędlina z kurczaka 50g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                        |
| <b>Posiłek dodatkowy</b> | Kefir 150 ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                 | Kefir 150 ml ( <b>mleko</b> )<br>Pieczywo „Sanko” 7 ziaren- 15 g ( <b>gluten</b> )                                                                                                                                        | Kefir 150 ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                 | Kefir 150 ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kefir 150 ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal: 2036/ W: 283.3g / B: 89.8g/ T: 65.2g/ Tł. nasycone: 15.5g/ Cukry ogółem: 48.6g/ Na: 2807.5 mg                                                                                                                                                           | Kcal: 2138/ W: 276.0g / B: 94.6g/ T: 69.1g /Tł. nasycone: 16,1g/ Cukry ogółem: 44.4g/ Na: 2843.0 mg                                                                                                                       | Kcal: 2036/ W: 283.3g / B: 89.8g/ T: 65.2g/ Tł. nasycone: 15.5g/ Cukry ogółem: 48.6g/ Na: 2807.5 mg                                                                                                                                                           | Kcal: 2208/ W: 313.0g / B: 102.3g T: 77.0g/ Tł. nasycone: 27.3g/ Cukry ogółem: 76.1g/ Na: 2728.5mg                                                                                                                                                                                                         | Kcal: 2361/ W: 315.7g / B: 123.5g/ T: 82.2g/ Tł. nasycone: 30.8g/ Cukry ogółem: 76.4g/ Na: 2945.6 mg                                                                                                                                                                                                       |

| Czwartek<br>03.07.2025 | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)                                                                                                                                                                                    | Dieta o kontrolowanej zawartości kw. Tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)                                                                                                                                                                                                                    | Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie              | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham-70g ( <b>sezam, gluten</b> )<br>Chleb pszenny- 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Paszтет z selera 50g ( <b>seler, gluten, jaja</b> )<br>Twarożek 30g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g              | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham – 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Paszтет z selera 50g ( <b>seler, gluten, jaja</b> )<br>Twarożek 30g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g            | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham-70g ( <b>sezam, gluten</b> )<br>Chleb pszenny- 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Paszтет z selera 50g ( <b>seler, gluten, jaja</b> )<br>Twarożek 30g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g              | Kasza kukurydziana na mleku b/l- 300 ml<br>( <b>mleko</b> )<br>Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb pszenny– 100g<br>( <b>gluten</b> ) Masło extra 10 g<br>( <b>mleko</b> )<br>Paszтет z selera 50g ( <b>seler, gluten, jaja</b> )<br>Twarożek 30g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku b/l- 300 ml<br>( <b>mleko</b> )<br>Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> )<br>Paszтет z selera 50g ( <b>seler, gluten, jaja</b> )<br>Twarożek 50g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
| Obiad                  | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Eskalopka z kurczaka 80g<br>Sos jarzynowy 50 ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Ćwikła z chrzanem 150 g                                                                 | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Eskalopka z kurczaka 80g<br>Sos jarzynowy 50 ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Ćwikła z chrzanem 150 g                          | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Eskalopka z kurczaka 80g<br>Sos jarzynowy 50 ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Ćwikła z chrzanem 150 g                                                                 | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Gulasz z kurczaka 150 g ( <b>gluten</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Cukinia duszona z pomidorami 150 g                                                                                                        | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>seler, mleko</b> )<br>Gulasz z kurczaka 200 g ( <b>gluten</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Cukinia duszona z pomidorami 150 g                                                                                                      |
| Kolacja                | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Tofu w sosie sojowym z sezamem 30 g ( <b>soja</b> )<br>Wędlina drobiowa 40 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Rzodkiewka 80 g | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb graham 100 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Tofu w sosie sojowym z sezamem 30 g ( <b>soja</b> )<br>Wędlina drobiowa 40 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Rzodkiewka 80 g | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb graham 70 g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60 % tł. 10 g<br>Tofu w sosie sojowym z sezamem 30 g ( <b>soja</b> )<br>Wędlina drobiowa 40 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Rzodkiewka 80 g | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> )<br>Tofu naturalne 30 g ( <b>soja</b> )<br>Wędlina drobiowa 40 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                          | Herbata owocowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 100 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło extra 10 g ( <b>mleko</b> )<br>Tofu naturalne 30 g ( <b>soja</b> )<br>Wędlina drobiowa 60 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata rzymska 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                        |
| Posiłek dodatkowy      | Pieczywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki ( <b>gluten</b> ) (15g) + serek almette 1 op. 30 g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                              | Pieczywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki ( <b>gluten</b> ) (15g) + serek almette 1 op. 30 g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                       | Pieczywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki ( <b>gluten</b> ) (15g) + serek almette 1 op. 30 g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                              | Pieczywo „Sanko” kukurydziane + 3 kromki ( <b>gluten</b> ) (15g) + serek almette b/l 1 op. 30 g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                         | Pieczywo „Sanko” kukurydziane + 3 kromki ( <b>gluten</b> ) (15g) + serek almette b/l 1 op. 30 g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                       |
| Wartości odżywcze      | Kcal: 2046/ W: 284.0g / B: 89.0g/ T: 69.2g/ Tł. nasycone: 13.8g/ Cukry ogółem: 40.5g/ Na: 4009.1 mg                                                                                                                                                                                   | Kcal: 2008/ W: 277.0g/ B: 88.1g/ T: 68.1g/ Tł. nasycone: 13.4g/ Cukry ogółem: 36.5g/ Na: 3968.5 mg                                                                                                                                             | Kcal: 2046/ W: 284.0g / B: 89.0g/ T: 69.2g/ Tł. nasycone: 13.8g/ Cukry ogółem: 40.5 g/ Na: 4009.1 mg                                                                                                                                                                                  | Kcal: 2222/ W: 298.2 / B: 98.9g/ T: 78.6g/ Tł. nasycone: 25,8g/ Cukry ogółem: 51.4g/ Na: 3219.2 mg                                                                                                                                                                                                       | Kcal: 2377/ W: 304.2g / B: 118.8g/ T: 86.6g/ Tł. nasycone: 27.3g/ Cukry ogółem: 53.4g/ Na: 3432.8 mg                                                                                                                                                                                                   |

| Piątek<br>04.07.25       | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)                                                                                                                                                                          | Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)                                                                                                                                                                                         | Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>         | Herbata czarna b/c-250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z jaj z koperkiem 50 g ( <b>jaja, mleko</b> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <b>mleko</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Ogórek świeży 80 g                               | Herbata czarna b/c -250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z jaj z koperkiem 50 g ( <b>jaja, mleko</b> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <b>mleko</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Ogórek świeży 80 g    | Herbata czarna b/c-250ml<br>Bułka graham-100g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Pasta z białek z koperkiem -50g ( <b>jaja, mleko</b> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <b>mleko</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Ogórek świeży 80 g                            | Herbata czarna b/c -250ml<br>Płatki pszenne na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Bułka kajzerka – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło- 10g ( <b>mleko</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -50g ( <b>jaja, mleko</b> )<br>Ser mozzarella 30g ( <b>mleko</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Dynia pieczona z tymiankiem 80 g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Płatki pszenne na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Bułka kajzerka – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło- 10g ( <b>mleko</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -50g ( <b>jaja, mleko</b> )<br>Ser mozzarella 50g ( <b>mleko</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Dynia pieczona z tymiankiem 80 g |
| <b>Obiad</b>             | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa pomidorowa z zacierką 400ml ( <b>jaja, gluten, seler, mleko</b> )<br>Morszczuk pieczony 100g<br>Ziemniaki gotowane z kop.-200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g ( <b>mleko</b> )                           | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa pomidorowa z zacierką 400ml ( <b>jaja, gluten, seler, mleko</b> )<br>Morszczuk pieczony 100g<br>Ziemniaki gotowane z kop.-200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g ( <b>mleko</b> ) | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa pomidorowa z zacierką 400ml ( <b>jaja, gluten, seler, mleko</b> )<br>Morszczuk pieczony 100g<br>Ziemniaki gotowane z kop.-200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g ( <b>mleko</b> )                           | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa pomidorowa z zacierką 400ml ( <b>jaja, gluten, seler, mleko</b> )<br>Morszczuk na parze 100g<br>Ziemniaki gotowane z kop.-200g<br>Marchew gotowana 150 g                                                                                                                            | Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Zupa pomidorowa z zacierką 400ml ( <b>jaja, gluten, seler, mleko</b> )<br>Morszczuk na parze 130g<br>Ziemniaki gotowane z kop.-200g<br>Marchew gotowana 50 g                                                                                                                             |
| <b>Kolacja</b>           | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten,sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Twarożek z rzodkiewką-50g ( <b>mleko</b> )<br>Hummus 25 g ( <b>sezam</b> )<br>Sałata zielona 20g<br>Pomidor 80g | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham – 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Twarożek z rzodkiewką-50g ( <b>mleko</b> )<br>Hummus 25 g ( <b>sezam</b> )<br>Sałata zielona 20g<br>Pomidor 80g              | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb graham - 70g ( <b>gluten,sezam</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Twarożek z rzodkiewką-50g ( <b>mleko</b> )<br>Hummus 25 g ( <b>sezam</b> )<br>Sałata zielona 20g<br>Pomidor 80g | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb pszenny- 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>masło</b> )<br>Twarożek z koperkiem -50g ( <b>mleko</b> )<br>Pasa z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym-30g ( <b>seler</b> )<br>Sałata zielona 20g<br>Pomidor 80g                                                          | Herbata owocowa b/c -250ml<br>Chleb pszenny- 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Twarożek z koperkiem-70g ( <b>mleko</b> )<br>Pasa z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym-30g ( <b>seler</b> )<br>Sałata zielona 20g<br>Pomidor 80g                                                           |
| <b>Posiłek dodatkowy</b> | Chlebek bananowy z słodzikiem-50g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )                                                                                                                                                                                              | Kanapka z grahama (60 g) z twarożkiem 30 g, sałatą zieloną (20 g) i pomidorem (20 g) ( <b>mleko, gluten, sezam</b> )                                                                                                                | Chlebek bananowy z słodzikiem-50g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )                                                                                                                                                                                              | Biszkopty-30g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )<br>Jogurt naturalny-150 ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                              | Biszkopty-30g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )<br>Jogurt naturalny-150 ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal: 2075/ W: 287.0g / B: 95.9g/ T: 65.4g/ Tł. nasycone: 17.8g/ Cukry ogółem: 47.4g/ Na: 2727.6mg                                                                                                                                                            | Kcal: 2138g/ W: 291.0g/ / B: 98.6g/ T: 69.1g/ Tł. nasycone: 17.9g/ Cukry ogółem: 49.4g/ Na: 2843.0 mg                                                                                                                               | Kcal: 2075/ W: 287.0g / B: 95.9g/ T: 65.4g/ Tł. nasycone: 17.8g/ Cukry ogółem: 47.4g/ Na: 2727.6mg                                                                                                                                                            | Kcal: 2318/ W: 313.0g/ B: 102.3g/ T: 73.0g/ Tł. nasycone: 23.3g/ Cukry ogółem: 76.1g/ Na: 2728.5 mg                                                                                                                                                                                                                   | Kcal: 2461/ W: 315.7g / B: 123.5g/ T: 78,7g/ Tł. nasycone: 25.8g/ Cukry ogółem: 76.4g/ Na: 2945.6 mg                                                                                                                                                                                                                  |

| Sobota<br>05.07.25       | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)                                                                                                                                                                           | Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (kardiologiczna)                                                                                                                                                                                                    | Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych                                                                                                                                                                              | Dieta Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>         | Herbata czarna b/c-250ml<br>Chleb graham-60 g ( <b>sezam, gluten</b> )<br>Margaryna 60%tł. – 10g<br>Sałatka z ryżu z szynką i warzywami 150g ( <b>soja, mleko</b> )<br>Rukola 10 g                                                                                       | Herbata czarna b/c-250ml<br>Chleb graham-60 g ( <b>sezam, gluten</b> )<br>Margaryna 60%tł. – 10g<br>Sałatka z ryżu z szynką i warzywami 150g ( <b>soja, mleko</b> )<br>Rukola 10 g                                                   | Herbata czarna b/c-250ml<br>Chleb graham-60 g ( <b>sezam, gluten</b> )<br>Margaryna 60%tł. – 10g<br>Sałatka z ryżu z szynką i warzywami 150g ( <b>soja, mleko</b> )<br>Rukola 10 g                                                                                       | Herbata czarna b/c-250ml<br>Kasza manna na mleku b/l -300ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Chleb pszenny -60g ( <b>gluten</b> )<br>Masło- 10g ( <b>mleko</b> )<br>Sałatka z ryżu z szynką i warzywami 150g ( <b>soja, mleko</b> )<br>Roszponka 10 g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Kasza manna na mleku b/l -300ml ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Chleb pszenny -60g ( <b>gluten</b> )<br>Masło- 10g ( <b>mleko</b> )<br>Sałatka z ryżu z szynką i warzywami 180g ( <b>soja, mleko</b> )<br>Roszponka 10 g |
| <b>Obiad</b>             | Kompot owocowy b/c- 250ml<br>Zupa kalafiorowa z ziemniakami- 400ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Kaszotto z warzywami i tofu 300 g ( <b>gluten, soja</b> )<br>Fasola szparagowa gotowana 150 g                                                                              | Kompot owocowy b/c- 250ml<br>Zupa kalafiorowa z ziemniakami- 400ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Kaszotto z warzywami i tofu 300 g ( <b>gluten, soja</b> )<br>Fasola szparagowa gotowana 150 g                                          | Kompot owocowy b/c- 250ml<br>Zupa kalafiorowa z ziemniakami- 400ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Kaszotto z warzywami i tofu 300 g ( <b>gluten, soja</b> )<br>Fasola szparagowa gotowana 150 g                                                                              | Kompot owocowy b/c- 250ml<br>Zupa koperkowa z ziemniakami-400ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Kaszotto z kaszy jaglanej z warzywami i tofu 300 g ( <b>soja</b> )<br>Dynia pieczona w ziołach 150 g                                                  | Kompot owocowy b/c- 250ml<br>Zupa koperkowa z ziemniakami-400ml ( <b>mleko, seler</b> )<br>Kaszotto z kaszy jaglanej z warzywami i tofu 350g ( <b>soja</b> )<br>Dynia pieczona w ziołach 150 g                                                    |
| <b>Kolacja</b>           | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb pszenny- 70( <b>gluten</b> )<br>Chleb graham-70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60%tł. – 10g<br>Wędlina z indyka 30g ( <b>soja</b> )<br>Serek naturalny homog. 40g ( <b>mleko</b> )<br>Papryka świeża 80g<br>Sałata lodowa 20g | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb graham- 100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60%tł. – 10g<br>Wędlina z indyka 30g ( <b>soja</b> )<br>Serek naturalny homog. 40g ( <b>mleko</b> )<br>Papryka świeża 80g<br>Sałata lodowa 20g | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb pszenny- 70( <b>gluten</b> )<br>Chleb graham-70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60%tł. – 10g<br>Wędlina z indyka 30g ( <b>soja</b> )<br>Serek naturalny homog. 40g ( <b>mleko</b> )<br>Papryka świeża 80g<br>Sałata lodowa 20g | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb pszenny- 100g( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z indyka 30g ( <b>soja</b> )<br>Serek naturalny homog. 40 g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                  | Herbata owocowa b/c-250ml<br>Chleb pszenny- 100g( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z indyka 50g ( <b>soja</b> )<br>Serek naturalny homog. 40 g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                   |
| <b>P. dodatkowy</b>      | Kefir 150 ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                            | Kefir 150 ml ( <b>mleko</b> )<br>Pieczywo „Sanko” 7 ziaren- 15 g ( <b>gluten</b> )                                                                                                                                                   | Kefir 150 ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                            | Kefir 150 ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                    | Kefir 150 ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal: 2000/ W: 278.9g / B: 69.4g/ T: 75.4g/ Tł. nas. 18,6g / Cukry ogółem: 43,4g/ Sód: 3878,9 mg                                                                                                                                                                         | Kcal: 2030/ W: 290.5g / B: 72.8g/ T: 75,1 g/ Tł. nas. 18,2g / Cukry ogółem: 40 g/ Sód: 3844,1 mg                                                                                                                                     | Kcal: 2000/ W: 278.9g / B: 69.4g/ T: 75.4g/ Tł. nas. 18,6g / Cukry: 43,4g/ Sód: 3878,9 mg                                                                                                                                                                                | Kcal: 2178/ W: 293.7g / B: 82.1g/ T: 78.5g/ Tł. nas. 29g / Cukry: 59,1g/ Sód: 4067,7 mg                                                                                                                                                          | Kcal: 2377/ W: 303.9g / B: 96,1 g/ T: 83.6g/ Tł. nas. 31,8g / Cukry: 61,2g/ Sód: 4468,4 mg                                                                                                                                                        |

| Niedziela<br>06.07.2025  | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)                                                                                                                                                                                      | Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (kardiologiczna)                                                                                                                                                                                                 | Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                               | Dieta Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>         | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham- 70g ( <b>sezam, gluten</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Mozzarella 25 g ( <b>mleko</b> )<br>Polędwica sopocka 50 g ( <b>gluten</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham- 100g ( <b>sezam, gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł-10g<br>Mozzarella 25 g ( <b>mleko</b> )<br>Polędwica sopocka 50 g ( <b>gluten</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g                   | Herbata czarna b/c -250ml<br>Chleb graham- 70g ( <b>sezam, gluten</b> )<br>Chleb pszenny – 30g ( <b>gluten</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Mozzarella 25 g( <b>mleko</b> )<br>Polędwica drobiowa 50 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g  | Herbata czarna b/c -250ml<br>Zacierka na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Mozzarella 25 g ( <b>mleko</b> )<br>Polędwica drobiowa 50 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna b/c -250ml<br>Zacierka na mleku b/l-300ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Chleb pszenny – 100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło – 10g ( <b>mleko</b> )<br>Mozzarella 45 g ( <b>mleko</b> )<br>Polędwica drobiowa 50 g ( <b>soja</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
| <b>Obiad</b>             | Kompot owocowy b/c- 250ml<br>Rosół z makaronem- 400ml ( <b>gluten, jaja</b> )<br>Pierś z kurczaka po grecku 100g ( <b>seler</b> )<br>Ziemniaki gotowane-200g<br>Surówka z młodej kapusty z marchewką, papryką i ogórkiem 150 g ( <b>mleko</b> )                        | Kompot owocowy b/c- 250ml<br>Rosół z makaronem- 400ml ( <b>gluten, jaja</b> )<br>Pierś z kurczaka po grecku 100g ( <b>seler</b> )<br>Ziemniaki gotowane-200g<br>Surówka z młodej kapusty z marchewką, papryką i ogórkiem 150 g ( <b>mleko</b> ) | Kompot owocowy b/c- 250ml<br>Rosół z makaronem- 400ml ( <b>gluten, jaja</b> )<br>Pierś z kurczaka po grecku 100g ( <b>seler</b> )<br>Ziemniaki gotowane-200g<br>Surówka z młodej kapusty z marchewką, papryką i ogórkiem 150 g ( <b>mleko</b> )                       | Kompot owocowy b/c- 250ml<br>Rosół z makaronem- 400ml ( <b>gluten, jaja</b> )<br>Pierś z kurczaka po grecku 100g ( <b>seler</b> )<br>Ziemniaki gotowane-200g<br>Szpinak gotowany 150 g                                                                                            | Kompot owocowy b/c- 250ml<br>Rosół z makaronem- 400ml ( <b>gluten, jaja</b> )<br>Pierś z kurczaka po grecku 130g ( <b>seler</b> )<br>Ziemniaki gotowane-200g<br>Szpinak gotowany 150 g                                                                                            |
| <b>Kolacja</b>           | Herbata owocowa b/c250ml<br>Chleb pszenny- 30g ( <b>gluten</b> )<br>Chleb graham-70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Ser żółty 30 g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 40g ( <b>soja</b> )<br>Sałatka z pomidora i koperku 100 g              | Herbata owocowa b/c 250ml<br>Chleb graham-100g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Ser żółty 30 g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 40g ( <b>soja</b> )<br>Sałatka z pomidora i koperku 100 g                             | Herbata owocowa b/c250ml<br>Chleb pszenny- 30g ( <b>gluten</b> )<br>Chleb graham-70g ( <b>gluten, sezam</b> )<br>Margaryna 60% tł -10g<br>Twarożek z pietruszką 40 g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 40g ( <b>soja</b> )<br>Sałatka z pomidora i koperku 100 g | Herbata owocowa b/c250ml<br>Chleb pszenny-100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło -10g ( <b>mleko</b> )<br>Twarożek z pietruszką 40 g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 40g ( <b>soja</b> )<br>Pasta z marchewki 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                          | Herbata owocowa b/c250ml<br>Chleb pszenny-100g ( <b>gluten</b> )<br>Masło -10g ( <b>mleko</b> )<br>Twarożek z pietruszką 60 g ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina z kurczaka 40g ( <b>soja</b> )<br>Pasta z marchewki 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                          |
| <b>Posiłek dodatkowy</b> | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 1 szt<br>Jogurt naturalny-150ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                         | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                           | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                       | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal: 2051/ W: 266.5g / B: 92.1g / T: 76.0g/ Tł. nasycone: 18.1g / Cukry ogółem: 51.6g/ Na: 4489.6 mg                                                                                                                                                                  | Kcal: 2119/ W: 273.5g / B: 96.5g / T: 79.9g /Tł. nasycone: 20.8g / Cukry ogółem: 48.2g/Na: 4523.8 mg                                                                                                                                            | Kcal: 1950/ W: 261.8g / B: 93.2g / T: 66.7g /Tł. nasycone: 14.0g/ Cukry ogółem: 51.7 g/ Na: 4003.9 mg                                                                                                                                                                 | Kcal: 2127/ W: 275.9g / B: 104.9g / T: 64.9g /Tł. nasycone: 22.7g / Cukry ogółem: 65.8g/ Na: 3640.8 mg                                                                                                                                                                            | Kcal: 2342/ W: 279.3g / B: 126.1g / T: 69.0g/ Tł. nasycone: 24.9g / Cukry ogółem: 66.0g/ Na: 3865.4 mg                                                                                                                                                                            |