**TYDZIEŃ 3 – PONIEDZIAŁEK**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Dieta podstawowa** | **Dieta bezmleczna** | **Dieta cukrzycowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **Śniadanie**  | * manna na mleku 150ml
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **szynka 40g**
* **musztarda 20g**
* **jajko 1 szt.**
* **Majonez 10 g**
* Masło 15g
* Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **szynka 40g**
* **musztarda 20g**
* **jajko 1 szt.**
* **Majonez 10 g**
* Margaryna 15g
* manna na mleku 150ml
* Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 | * manna na mleku 150ml
* chleb razowy 150g
* **szynka 40g**
* **musztarda 20g**
* **jajko 1 szt.**
* **Majonez 10 g**
* Masło 15g
* Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 | * manna na mleku 150ml
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **szynka 40g**
* **Serek naturalny do smarowania 30g**
* Masło 15g
* Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 |
| **Obiad**  | * **brokułowa 250ml**
* **makaron z sosem bolońskim z warzywami 250g/300ml**
* **kompot250ml**
 | * **brokułowa 250ml**
* **makaron z sosem bolońskim z warzywami 250g/300ml**
* **kompot250ml**
 | * **brokułowa 250ml**
* **makaron z sosem bolońskim z warzywami 250g/300ml**
* **kompot250ml**
 | * **brokułowa 250ml**
* **makaron z sosem bolońskim z warzywami 250g/300ml**

**kompot250ml** |
| **Podwieczorek** | * **sok owocowy**
* **200g**
* **Jabłko 1szt**
 | * **sok owocowy**
* **200g**
* **Jabłko 1szt**
 | * **sok owocowy**
* **200g**
* **Jabłko 1szt**
 | * **sok owocowy**
* **200g**
* **Jabłko 1szt**
 |
| **Kolacja** | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* masło 15g
* **kiełbasa żywiecka40 g**
* **pomidor 40 g**
* **serek naturalny do smarowania 30g**

herbata 250ml | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* margaryna 15g
* **kiełbasa żywiecka50 g**
* **pomidor 50 g**
* **serek naturalny do smarowania 30 g**

herbata 250ml | * chleb razowy 150g
* masło 15g
* **kiełbasa żywiecka50 g**
* **pomidor 50 g**
* **serek naturalny do smarowania 30 g**

herbata 250ml | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* masło 15g
* **szynka z piersi kurczaka 50g**
* **pomidor 50 g**
* **serek naturalny do smarowania 30 g** herbata 250ml
 |

 **TYDZIEŃ 3 – WTOREK**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Dieta podstawowa** | **Dieta bezmleczna** | **Dieta cukrzycowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **Śniadanie**  | * Zupa mleczna z płatkami gryczanymi i z rodzynknkami 150g
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* masło 15g
* **schab pieczony 50g;**
* **ogórek kiszony 50 g;**
* **powidła śliwkowe 20g**
* Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 | * Zupa mleczna z płatkami gryczanymi i z rodzynknkami 150g
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* margaryna 15g
* **schab pieczony 50g;**
* **ogórek kiszony 50 g;**
* **powidła śliwkowe 20g**
* Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 | * Zupa mleczna z płatkami gryczanymi i z rodzynknkami 150g
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* masło 15g
* **schab pieczony 50g;**
* **ogórek kiszony 50 g;**
* **powidła śliwkowe 20g**
* Kawa Inka 150ml

Mleko 150ml | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* płatkami gryczanymi i z rodzynknkami 150g
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* masło 15g
* **schab pieczony 50g;**
* **ogórek kiszony 50 g;**
* **powidła śliwkowe 20g**
* Kawa Inka 150mll
* Mleko 150ml
 |
| **Obiad**  | * **ogórkowa z kiszonych ogórków 300ml**
* **gzik 250g**
* **ziemniaki z koperkiem 250g**
* **masło 10g**
* **kompot 250ml**
 | * **jarzynowa 300ml**
* **makaron ze szpinakiem 400g**
* **kompot 250ml**
 | * **jarzynowa 300ml**
* **gzik 250g**
* **ziemniaki z koperkiem 250g**
* **masło 10g**
* **kompot 250ml**
 | * **jarzynowa 300ml**
* **gzik 250g**
* **ziemniaki z koperkiem 250g**
* **masło 10g**
* **kompot 250ml**
 |
| **Podwieczorek** | * **Budyń jaglany z owocami i miodem 200g**
* **banan**
 | * **Budyń jaglany z owocami i miodem 200g**
* **banan**
 | * **Budyń jaglany z owocami i miodem 200g**
* **banan**
 | * **Budyń jaglany z owocami i miodem**

**200g*** **banan**
 |
| **Kolacja** | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* masło 15g
* **pasztet pieczony 40g**
* **pomidory 30 g**
* **twarożek 40g**

herbata 250ml | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* margaryna 15g
* **pasztet pieczony 40g**
* **pomidory 30 g**
* **twarożek 40g**

herbata 250ml | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* masło 15g
* **pasztet pieczony 40g**
* **pomidory 30 g**
* **twarożek 40g**

herbata 250ml | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* masło 15g
* **pasztet pieczony 40g**
* **pomidory 30 g**
* **twarożek 40g**

herbata 250ml |

Na śniadanie zawsze kawa inka z mlekiem i cukrem, mleko , herbata (dieta cukrzycowa bez cukru)

**TYDZIEŃ 3 – ŚRODA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Dieta podstawowa** | **Dieta bezmleczna** | **Dieta cukrzycowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **Śniadanie**  | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* zacierka 150g
* **kiełbasa myśliwska sucha krojona 50g;**
* **masło 15g**
* **serek naturalny do smarowania 50g**
* Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* zacierka 150g
* **kiełbasa myśliwska sucha 50g;**
* **margaryna 15g**
* **serek naturalny do smarowania 50g**
* Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* zacierka 150g
* **kiełbasa myśliwska sucha 50g;**
* **masło 15g**
* **serek naturalny do smarowania 50g**
* Kawa Inka 150ml

Mleko 150ml | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* zacierka 150g
* **szynka delikatesowa z kurczaka 50g**
* **masło 15g**
* **serek naturalny do smarowania 50g**
* Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 |
| **Obiad**  | * **zupa warzywna 250ml**
* **kluski szare 300g**
* **z boczkiem 50g**
* **kapusta kiszona gotowana 130 g**
* **kompot 250ml**
 | * **zupa warzywna 250ml**
* **kluski szare 300g**
* **z boczkiem 50g**
* **kapusta kiszona gotowana 130 g**
* **kompot 250ml**
 | * **zupa warzywna 250ml**
* **kluski szare 300g**
* **z boczkiem 50g**
* **kapusta kiszona gotowana 130 g**
* **kompot 250ml**
 | * **zupa warzywna 250ml**
* **pulpet duszony 100g**
* **sos pietruszkowy 100ml**
* **ziemniaki z koperkiem 250g**
* **marchewka gotowana 130g**
* **kompot 250ml**
 |
| **Podwieczorek** | * **sok owocowy 200g**
* **pomarańcza 1szt**
 | * **sok owocowy 200g**
* **pomarańcza 1szt**
 | * **sok owocowy 200g**
* **pomarańcza 1szt**
 | * **sok owocowy 200g**
* **pomarańcza 1szt**
 |
| **Kolacja** | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **szynka wieprzowa gotowana 50g**
* **ser żółty 30g**
* **powidła śliwkowe 30g**
* masło 15g
* herbata 250ml
 | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **szynka wieprzowa gotowana 50g**
* **ser żółty 30g**
* **powidła śliwkowe 30g**
* margaryna15g
* herbata 250ml
 | * chleb razowy 150g
* **szynka wieprzowa gotowana 50g**
* **ser żółty 30g**
* **dżem niskosłodzony 30g**
* masło 15g herbata 250m
 | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **szynka delikatesowa z kurczaka 80g;**
* **dżem niskosłodzony 30g**
* masło 15g

herbata 250ml |

 **TYDZIEŃ 3 – CZWARTEK**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Dieta podstawowa** | **Dieta bezmleczna** | **Dieta cukrzycowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **Śniadanie**  | * mleko 150g
* płatki jęczmienne 30g
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **galart drobiowy 100g**
* **ocet 20g**
* **pasztet z pomidorami 30 g**
* masło 15 g
* Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 | * mleko 150g
* płatki jęczmienne 30g
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **galart drobiowy 100 g**
* **ocet 20g**
* **pasztet z pomidorami 30 g**
* Kawa Inka150ml
* Mleko 150ml
 | * mleko 150g
* płatki owsiane 30g
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **galart drobiowy 100 g**
* **ocet 20g**
* **pasztet z pomidorami 30 g**
* masło 15g
* Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 | * mleko 150g
* płatki jaglane 30g
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **galart drobiowy ocet 20g**
* **pasztet z pomidorami 30 g**
* masło 15 g
* Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 |
| **Obiad**  | * **barszcz biały 250ml**
* **gulasz z łopatki 100g/200ml**
* **kasza jęczmienna 150g**
* **buraczki zasmażane 130g**
* **kompot 250ml**
 | * **barszcz biały 250ml**
* **gulasz z łopatki 100g/200ml**
* **kasza jęczmienna 150g**
* **buraczki zasmażane 130g**
* **kompot 250ml**
 | * **barszcz biały 250ml**
* **gulasz z łopatki 100g/200ml**
* **kasza jęczmienna 150g**
* **buraczki zasmażane 130g**
* **kompot bez cukru 250ml**
 | * **barszcz biały 250ml**
* **gulasz z łopatki 100g/200ml**
* **kasza jęczmienna 150g**
* **buraczki zasmażane 130g**
* **kompot 250ml**
 |
| **Podwieczorek** | **Babka piaskowa 100g****sok owocowy 200 ml** | **Babka piaskowa 100g*** **sok owocowy 200 ml**
 | **Babka piaskowa 100g*** **sok owocowy 200 ml**
 | **Babka piaskowa 100g****. sok owocowy 200 ml** |
| **Kolacja** | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych z majonezem 80g**
* **polędwica z indyka 50g**
* masło 15 g

herbata 250ml | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych z majonezem 80g**
* **polędwica z indyka 50g**
* **margaryna 15 g**

herbata 250ml | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych z majonezem 80g**
* **polędwica z indyka 50g**
* masło 15 g

herbata 250ml | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych z majonezem 80g**
* **polędwica z indyka 50g**
* masło 15 g

herbata 250ml |

 **TYDZIEŃ 3 – PIĄTEK**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Dieta podstawowa** | **Dieta bezmleczna** | **Dieta cukrzycowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **Śniadanie**  | * lane kluski na mleku 150g
* **jajecznica 120g**
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* masło 15 g
* **powidła śliwkowe 30g**
* **ogórek kiszony 30g**
* Kawa Inka 150ml

Mleko 150ml | * lane kluski na mleku 150g
* **jajecznica 120g**
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* margaryna 15 g
* **powidła śliwkowe 30g**
* **ogórek kiszony 30g**
* Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 | * owśianka na mleku 150g
* **jajecznica 120g**
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* masło 15 g
* **dżem niskosłodzony 30g**
* **ogórek kiszony 30g** Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 | * lane kluski na mleku 150g
* **jajecznica 120g**
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* masło 15G

**. powidła śliwkowe 30g****ogórek kiszony 30g*** Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 |
| **Obiad**  | * **zupa pomidorowa z makaronem 250ml**
* **dorsz panierowany smażony 100g**
* **sos pietruszkowy100**
* **surówka z kapusty kiszonej 130g**
* **ziemniaki 250g**
* **kompot 250ml**
 | * **zupa pomidorowa z makaronem 250ml**
* **dorsz panierowany smażony 100g**
* **sos pietruszkowy100**
* **surówka z kapusty kiszonej 130g**
* **ziemniaki 250g**
* **kompot**
 | * **zupa pomidorowa z makaronem 250ml**
* **dorsz duszony 100g**
* **sos pietruszkowy100**
* **surówka z kapusty kiszonej 130g**
* **ziemniaki 250g**
* **kompot bez cukru**
 | * **zupa pomidorowa z makaronem 250ml**
* **dorsz duszony100g**
* **sos pietruszkowy100**
* **ziemniaki 250g**
* **bukiet jarzyn got. 130g**
* **kompot**
 |
| **Podwieczorek** | * **Placek z kruszonką 100g**
* **Sok naturalny200g**
 | * **Placek z kruszonką 100g**
* **Sok naturalny 200g**
 | * **Placek z kruszonką 100g**
* **Sok naturalny 200g**
 | * **Placek z kruszonką 100g**
* **Sok naturalny200g**
 |
| **Kolacja** | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **twarożek ze śmiet. 100g**
* **pomidory 50g**
* masło 15g
* herbata 250ml
 | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **twarożek ze śmiet.100g**
* **pomidory 50g**
* margaryna 15g
* herbata 250ml
 | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **twarożek ze śmiet. 100g**
* **pomidory 50g**
* masło 15g
* herbata 250ml
 | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **twarożek ze śmiet.100g**
* **pomidory 50g**
* masło 15g
* herbata 250ml
 |

  **TYDZIEŃ 3 – SOBOTA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Dieta podstawowa** | **Dieta bezmleczna** | **Dieta cukrzycowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **Śniadanie**  | * owsianka z suszonymi śliwkami 150g
* **parówki z kurczaka 100g**
* ketczup 15 g
* **ser zółty 50g**
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* masło 15g
* Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 | * owsianka z suszonymi śliwkami 150g
* **parówki z kurczaka 100g**
* ketczup 15 g
* **ser zółty 50g**
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* margaryna 15g
* Kawa Inka 150ml

Mleko 150ml | * owsianka z suszonymi śliwkami 150g
* **parówki z kurczaka 100g**
* ketczup 15 g
* **ser zółty 50g**
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* masło 15g
* Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 | * ryżanka i suszone śliwki (płatki ryżowe na mleku ze śliwkami suszonymi)150g
* **parówki z kurczaka 100g**
* ketczup 15 g
* **ser zółty 50g**
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* masło 15g
* Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 |
| **Obiad**  | * **krupnik 250ml**
* **pałka drobiowa pieczona 2 szt**
* **ziemniaki 250g**
* **sos ciemny 100**
* **surówka coleslaw 130g**
* **kompot 250ml**
 | * **krupnik 250ml**
* **pałka drobiowa duszona 2 szt**
* **ziemniaki 250g**
* **sos ciemny 100**
* **surówka coleslaw 130g**
* **kompot 250ml**
 | * **krupnik 250ml**
* **pałka drobiowa duszona 2 szt**
* **ziemniaki 250g**
* **sos ciemny 100**
* **surówka coleslaw 130g**
* **kompot bez cukru 250ml**
 | * **krupnik 250ml**
* **pałka drobiowa duszona 2 szt**
* **sos ciemny 100**
* **ziemniaki 250g**
* **surówka coleslaw 130g**
* **kompot 250ml**
 |
| **Podwieczorek** | * **Mus jabłkowy 200g**
* **Sok naturalny 1szt**
 | * **Mus jabłkowy 200g**
* **Sok naturalny1szt**
 | * **Mus jabłkowy 200g**
* **Sok naturalny 1 szt**
 | * **Mus jabłkowy 200g**
* **Sok naturalny1szt**
 |
| **Kolacja** | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* masło 15g
* **kiełbasa krakowska sucha 40g**
* **pasztet z kurczaka pieczony 40g**
* **powidła śliwkowe 30g**
* herbata 250ml
 | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* margaryna 15g
* **kiełbasa krakowska sucha 40g**
* **pasztet z kurczaka pieczony 40g**
* **powidła śliwkowe 30g**
* herbata 250ml
 | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* masło 15g
* **kiełbasa krakowska sucha 40g**
* **pasztet z kurczaka pieczony 40g**
* **dżem niskosłodzony 30g** herbata 250ml
 | * /razowy/graham/ żytni) 150g
* masło 15g
* **szynka z piersi kurczaka 40g**
* **pasztet z kurczaka pieczony 40g**
* **powidła śliwkowe 30g**

herbata 250ml |

 **TYDZIEŃ 3 – NIEDZIELA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Dieta podstawowa** | **Dieta bezmleczna** | **Dieta cukrzycowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **Śniadanie**  | * owsianka bananowa z bananem 150g
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **biała kiełbasa 100g**
* **chrzan 20g**
* **pomidor 50g**
* **ogórek kiszony 30g**
* masło 15g
* Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 | * owsianka bananowa z bananem 150g
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **biała kiełbasa 100g**
* **chrzan 20g**
* **pomidor 50g**
* **ogórek kiszony 30g**
* margaryna 15g
* Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 | * Owsianka jabłkowa z tartym jabłkiem 150g
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **biała kiełbasa 100g**
* **chrzan 20g**
* **pomidor 50g**
* **ogórek kiszony 30g**
* masło 15g
* Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 | * jaglanka bananowa z bananem 150g
* chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **kiełbasa z kurczaka 100g**
* **chrzan 20g**
* **pomidor 50g**
* masło 15g
* Kawa Inka 150ml
* Mleko 150ml
 |
| **Obiad**  | * **żurek 250ml**
* **rolada wieprzowa 120g(ogórek ,boczek, cebula**
* **sos ciemny 100ml**
* **ziemniaki 250g**
* **kapusta modra 130g**
* **kompot 250ml**
 | * **żurek 250ml**
* **rolada wieprzowa 120g(ogórek ,boczek, cebula**
* **sos ciemny 100ml**
* **ziemniaki 250g**
* **kapusta modra 130g**
* **kompot 250ml**
 | * **żurek 250ml**
* **rolada wieprzowa duszona 120g(ogórek kiełbasa)**
* **sos ciemny 100ml**
* **ziemniaki 250g**
* **kapusta modra 130g**
* **kompot 250ml**
 | * **żurek 250ml**
* **rolada wieprzowa duszona 120g(ogórek kiełbasa)**
* **sos ciemny 100ml**
* **ziemniaki 250g**
* **kapusta modra 130g**
* **kompot 250ml**
 |
| **Podwieczorek** | * **placek z galaretką, kremem,owocem 120g**
 | * **placek z galaretką, kremem,owocem 120g**
 | * **Ciasto drożdżowe z owocem 120g**
 | * **placek z galaretką, kremem,owocem 120g**
 |
| **Kolacja** | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **ser żółty 30g**
* **kiełbasa myśliwska 40 g w plasterkach**
* **ogórek konserwowy 50g**
* masło 15g
* herbata 250ml
 | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **ser żółty 30g**
* **kiełbasa myśliwska 40 g w plasterkach**
* **ogórek konserwowy 50g**
* margaryna 15g herbata 250ml
 | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **ser żółty 30g**
* **kiełbasa żywiecka 40g**
* **ogórek konserwowy 50g**
* masło 15g
* herbata 250ml
 | * chleb (baltonowski /razowy/graham/ żytni) 150g
* **ser żółty 30g**
* **polędwica z indyka 40g**
* **powidła śiwkowe 50g**
* masło 15 g
* herbata 250ml
 |