**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 |