

Jadłospis OPOCZNO dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży/karmiących C-02

	WTOREK 21.07.2026	ŚRODA 22.07.2026	CZWARTEK 23.07.2026	PIĄTEK 24.07.2026	SOBOTA 25.07..2026	NIEDZIELA 26.07.2026
ŚNIADANIE	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Pomidor bez skóry 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 100 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Parówka 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Kielbasa szynkowa Jana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (GLUTEN,MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Dżem 30g - Gotowane jabłko 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany bukiet 100g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 100g	Sok owocowy 200ml	Drożdżówka z budyniem 80g (GLUTEN)	Sok pomidorowy 200ml	Banan 100g	Mus owocowo – warzywny 100g
OBIAD	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 200g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 400g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, kncentrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pyzy gotowane z mięsem 400g (GLUTEN) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ryż, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w lekkim ziołowym 200g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Cesarski mix 150g (marchew, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER,GLUTEN, MLEKO)) - Schab duszony w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jaglana 200g - Duet marchewka 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab zapiekany 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 100g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana pietruszka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek kiszony bez skóry 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Gotowany burak plasty z ziołami 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia z ziołami 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Gotowany bukiet 100g (marchew, pietruszka, seler) - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Pieczywo chrupkie 30g	Budyń śmietankowy b/c 200ml	Serek homogenizowany naturalny 150g	Kisiel owocowy b/c 120ml	Maślanka naturalna 150 g	Wafle ryżowe 30g

	(GLUTEN)	(MLEKO)	(MLEKO)	(MLEKO)
Kaloryczność dla diety 11.06.26:	2340 kcal; B: 95,12 g; T: 89,81 g, w tym tł. nasycone: 21,55 g; W: 283,01 g, w tym cukry 136,22 g; Błonnik: 24,1 g, Zawartość sodu: 1684,2 mg			
Kaloryczność dla diety 12.06.26:	2410 kcal; B: 81,24 g; T: 82,33 g, w tym tł. nasycone: 22,5 g; W: 300,02 g, w tym cukry 174,11 g; Błonnik: 24,88 g, Zawartość sodu: 1901,1 mg			
Kaloryczność dla diety 13.06.26:	2312 kcal; B: 99,42 g; T: 78,82 g, w tym tł. nasycone: 25,02 g; W: 310,72 g, w tym cukry 238,67 g; Błonnik: 26,58 g, Zawartość sodu: 1661,2 mg			
Kaloryczność dla diety 14.06.26:	2198 kcal; B: 84,99 g; T: 89,62 g, w tym tł. nasycone: 25,44 g; W: 300,04 g, w tym cukry 183,22 g; Błonnik: 23,3 g, Zawartość sodu: 1760,9 mg			
Kaloryczność dla diety 15.06.26:	2458 kcal; B: 110,12 g; T: 86,51 g, w tym tł. nasycone: 26,07 g; W: 275,52 g, w tym cukry 172,12 g; Błonnik: 25,28 g, Zawartość sodu: 1930,21 mg			
Kaloryczność dla diety 16.06.26:	2289 kcal; B: 85,12 g; T: 74,22 g, w tym tł. nasycone: 24,91 g; W: 279,72 g, w tym cukry 160,01 g; Błonnik: 25,15 g, Zawartość sodu: 1820,61 mg			

Jadłospis OPOCZNO dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży/karmiących C-O2

	PONIEDZIAŁEK 27.07.2026	WTOREK 28.07.2026	ŚRODA 29.07.2026	CZWARTEK 30.07.2026		
ŚNIADANIE	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 120g (mięso z kurecząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Gotowana pietruszka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 80g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (m. drobiowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 2 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 100 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJKO) - Pomidor bez skóry 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Bułka cynamonowa 80g	Jabłko 100g	Arbuz 100g		
OBIAD	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 200g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER) - Kąski drobiowe w sosie warzywnym 200g (m. drobiowe., przyprawy, brokuł, papryka, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) (GLUTEN) - Ziemniaki 200g - Gotowany bukiet 150g (marchew, pietruszka, seler) - Kompot 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Duet marchewka 150g - Kompot 250ml	- Zupa gulaszowa 400g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat., mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO) - Potrawka drobiowa z warzywami w sosie curry z ryżem 400g m. drobiowe, curry, marchew, papryka, mleko, mąka) (MLEKO, GLUTEN) - Gotowany brokuł 150g - Kompot 250ml		
PODWIECZOREK	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 80g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 60g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 100g - Herata 1 torebka/Cukier 1 szetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowany burak 100g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatką zbjónicka 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II KOLACJA	- Bułka kajzerka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120ml (MLEKO)	Serek wiejski 150g (MLEKO)		

Kaloryczność dla diety 17.06.26: 2231 kcal; B: 103,75 g; T: 77,44 g, w tym Tł. nasycone: 23,08 g; W: 287,23 g, w tym cukry 170,02 g; Błonnik: 24,88 g, Zawartość sodu: 1925,11 mg
Kaloryczność dla diety 18.06.26: 2301 kcal; B: 94,85 g; T: 80,01 g, w tym Tł. nasycone: 25,45 g; W: 308,21 g, w tym cukry 125,11 g; Błonnik: 25,42 g, Zawartość sodu: 1701,21 mg

Kaloryczność dla diety 19.06.26: 2265 kcal; B: 88,11 g; T: 76,15 g, w tym Tł. nasycone: 22,81 g; W: 295,33 g, w tym cukry 256,87 g; Błonnik: 23,44 g, Zawartość sodu: 1968,1 mg

Jadłospis OPOCZNO dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży/karmiących C-O3

	WTOREK 21.07.2026	ŚRODA 22.07.2026	CZWARTEK 23.07.2026	PIĄTEK 24.07.2026	SOBOTA 25.07..2026	NIEDZIELA 26.07.2026
ŚNIADANIE	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Pomidor 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Twarożek ze szczypiorkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 95g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO)) - Pomidor 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (GLUTEN, MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g. (MLEKO) - Masło orzechowe 30g (ORZECHE) - Jabłko 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 100g	Gruszka 100g	Jabłko 100g	Sok pomidorowy 200ml	Jabłko 100g	Mus owocowo – warzywny 100g
OBIAD	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 200g (m. drobiowe, przyprawy, (GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka coleslaw 150g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, kincenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Mizeria 150g (MLEKO) - Kompot 250ml	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pyzy gotowane z mięsem 400g (GLUTEN) - Okrasa 50g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ryż, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny smażony w cieście naleśnikowym 180g (f.miruny, jaja, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Schab duszony w sosie pieczarkowym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, pieczarki(GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko smażone opiekane 180g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka meksykańska z kurczakiem 100g (filet drobiowy, papryka, fasola, kukurydza, majonez (JAJA)) - Schab zapiekany 20g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ogórek kiszony 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1	- Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek kiszony 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, majonez light, jogurt, szczypiorek (JAJA, MLEKO)) - Rzodkiewka 95g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 80g (g.zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Schab kruchy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 100 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 95g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Jadłospis OPOCZNO dieta w ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży/karmiących C-O3

	PONIEDZIAŁEK 27.07.2026	WTOREK 28.07.2026	ŚRODA 29.07.2026	CZWARTEK 30.07.2026		
ŚNIADANIE	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Ogórek 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	-Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe,, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Pomidor 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (m. drobiowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe,, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 2 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 100 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Pomidor 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Kisiel owocowy 120 ml b/c	Jabłko 100g	Arbuz 100g		
OBIAD	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 200g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron razowy 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Kąski drobiowe w sosie warzywnym 200g (m. drobiowe,, przyprawy, brokuł, papryka, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) (GLUTEN) - Ziemniaki 200g - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml	- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brokuł , marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszzonego ogórka 150g - Kompot 250ml	- Zupa gulaszowa 400g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat,, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO) - Potrawka warzywna z ciecierzycą w sosie curry z ryżem brązowym 400g (ciecierzyca, curry, marchew, papryka, mleko, mąka) (MLEKO, GLUTEN) - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml		
PODWIECZOREK	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN) - Papryka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 60g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 95 g - Sałata 5g - Herata 1 torebka/Cukier 1 szetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Papryka 100g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 120g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Rzodkiewka 55g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II KOLACJA	- Bułka graham z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120ml (MLEKO)	Serek wiejski 150g (MLEKO)		

Kaloryczność dla diety 17.06.26: 2350 kcal; B: 99,24 g; T: 72,08 g, w tym Tł. nasycone: 23,13 g; W: 325,41 g, w tym cukry 314,11 g; Błonnik: 37,04 g Zawartość sodu 2011,08 mg, WW: 29
Kaloryczność dla diety 18.06.26: 2485 kcal; B: 106,72 g; T: 76,13 g, w tym Tł. nasycone: 25,72 g; W: 348,44 g, w tym cukry 230,25 g; Błonnik: 32,13 g Zawartość sodu 2001,58 mg, WW: 30
Kaloryczność dla diety 19.06.26: 2363 kcal; B: 104,36 g; T: 67,44 g, w tym Tł. nasycone: 27,06 g; W: 330,34 g, w tym cukry 250,82 g; Błonnik: 37,84 g Zawartość sodu 2334,15 mg, WW: 29
Kaloryczność dla diety 20.06.26: 2324 kcal; B: 112,04 g; T: 70,11 g, w tym Tł. nasycone: 28,46 g; W: 321,41 g, w tym cukry 234,33 g; Błonnik: 37,05 g Zawartość sodu 1901,03 mg, WW: 28