|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez selera )** | **I WYSOKOBIAŁKOWA** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **10.06.2024 r PONIEDZIAŁEK** | **śniadanie** | Herbata 250ml **,**masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g **(1,18),** płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** kiełbasa krakowska 50g, szpinak listki 5g. sałatka buraczana 80g **7** | Herbata 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb 50g (**1, 18)**, bułki 50g **1,**płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** powidło 50g, twaróg 50g **7** | Herbata 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb 50g (**1, 18)**, bułki 50g **1,** płatki owsiane na mleku 400ml **(7, 17),** powidło 50g, twaróg 50g **7** | | | Herbata 250ml, masło 20g**.7,** chleb 50g. (**1, 18) ,** bułki 50g**. 1** , grysik na mleku 400ml (**1,7)**, powidło 50g, twaróg 50g **7** | Herbata 250ml **,**masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g **(1,18),** płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** kiełbasa krakowska 50g, sałatka buraczana 80g **7** | Herbata 250ml **,**masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g **(1,18),** płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** kiełbasa krakowska 70g, sałatka buraczana 80g **7** | Kawa b/ cukru 250ml (**1, 7,16,18)**, masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16) ,** kiełb drob pods 50g**.**  sałatka jarzynowa z jog. 80g **(7,9)** | Kawa b/cukru 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g**7**,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** kiełb drob pods 50g , szpinak listki 5g, sałatka jarzynowa z jog. 80g **(7,9)** | Kawa b/cukru 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g**7**,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1, 16),** kiełb drob pods 50g 3, szpinak listki 5g, sałatka jarzynowa z jog.80g **(7,9)** |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c, masło 10g **7**, graham 65g **(1,16),** rzodkiewka 20g |
| **Obiad** | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** spaghetti z sosem (mak 100g, woł 80g) mięsnym 350g **1**, sałata zielona z jog 60g, kompot z aronii i rabarbaru 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** makaron z mięsem i jarzynami 350g **1**, pomidorowy 100ml **(1,7),** sałata ziel.z jog.60g **7**, kompot z aronii i rabarbaru 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** makaron z mięsem i jarzynami 350g **1**, pomidorowy 100ml **(1,7),**sałata ziel.z jog 60g **7**,kompot z aronii i rabarbaru 250ml | | | | Ziemniaczana b/selera 400ml**(1,7),** spaghetti z sosem mięsnym 350g **1,** sałata zielona z jog. 60g **7**, kompot z aronii i rabarbaru 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** spaghetti z sosem mięsnym 400g **1**, sałata zielona z jog. 60g **7**, kompot z aronii b/c 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** makaron z mięsem i jarzynami 350g **1**, sos pomid. 100ml **(1,7),**sałata ziel. z jog 60g **7**, kompot z aronii b/c 250ml | Ziemniaczana 400ml**(1,7,9),** makaron z mięsem i jarzynami 350g **1,** sos pomidorowy100ml **(1,7),**sałata ziel.z jog.60g **7**, kompot z aronii b/c 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c, masło 10g **7**, graham 65g **(1,16),** pomidorki coctailowe 35g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, pasta z twarogu i szprotek w oleju ze szczyp 70g **(4,7),** og św 50g. | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18),** bułki 50g**1**, szynka ogonówka 50g, szpinak listki 5g. ketchup jarz.40g **9**, | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18),** bułki 50g**1**, szynka ogonówka 50g,szpinak listki 5g. ketchup jarz.40g **9**, | | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g(**1,18),** bułki 50g **1** grysik na mleku 400ml (**1,7)**, szynka ogonówka 50g, szpinak listki 5g. ketchup jarz.40g **9** | | Herbata250ml,masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, pasta z twarogu i szprotek w oleju ze szczyp.70g **(4,7),** og św 50g | Herbata250ml,masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, pasta z twarogu i szprotek w oleju ze szczyp 70g **(4,7),** og św 50g | Herbata b/ cukru 250ml, masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g**(1,16),** szynka ogonówka 50g, ketchup jarz.40g **9**, szpinak listki 5g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g( **1, 18),** graham65g (**1,16)** , pasta z twarogu i szprotek w oleju ze szczyp.70g **(4,7),** og św 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g( **1, 18),** graham65g (**1,16)** , pasta z twarogu i szprotek w oleju ze szczyp. 70g **(4,7),** og św 50g |
| **PN** | Rogal z budyniem 80g **(1,7,3)** | | Rogal z budyniem 80g **(1,7,3)** | | | | Rogal z budyniem 80g **(1,7,3)** | Rogal z budyniem 80g **(1,7,3)** | Kefir 200g **7** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2449.10  B -89.90  T -81.90  Kw. tł. nas –30.50  W -350.40  W tym cukry -78.40  Bł -31.70  Sól – 9 | E kcal-2402  B -94.30  T -58.70  Kw tł. nas –32.70  W -389.30  W tym cukry -104  Bł -34,20  Sól – 6.30 | E kcal-2402  B -94.30  T -58.70  Kw tł. nas –32.70  W -389.30  W tym cukry -104  Bł -34,20  Sól – 6.30 | E kcal-2676.50  B -107.90  T -64.10  Kw tł. nas –36.60  W -431.70  W tym cukry -120  Bł -33.60  Sól – 6.20 | | | E kcal-2446.10  B -89.80  T -81.90  Kw tł. nas – 39.50  W -349.60  W tym cukry -78.10  Bł -31.20  Sól – 9 | E kcal-2362  B -88  T -85.20  Kw tł. nas –38  W -323.40  W tym cukry -58.50  Bł -27.20  Sól – 8.80 | E kcal-2200.60  B -96.10  T -56.80  Kw tł. nas –32.20  W -344.80  W tym cukry -72.60  Bł -43.50  Sól – 6.90 | E kcal-2262  B -94.70  T -62.20  Kw tł. nas –33.60  W -348.20  W tym cukry -74.40  Bł -42.70  Sól – 6.40 | E kcal-2804.80  B -109.80  T -89.10  Kw tł. nas – 49.80  W -412.60  W tym cukry -75.40  Bł -51.30  Sól – 8.50 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu