|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez mleka)** | **I WYSOKOBIAŁKOWA** | **X/VII Cukrzycowo-Wątrobowa** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **12.05.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kakao z mlekiem 250ml **(1, 7, 16,18),** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, szynka got 50g,sałata ziel.10g,sałatka z kaszą kuskus, tuńczykiem i jarzynami z sosem winegret 80g **(1,4)** | Kawa z mlekiem 250ml **(1, 7,16,18),** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, szynka got 50g, sałata ziel.10g, sos warzywny z jog. 80g **(7,9)** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, szynka got 50g,sałata ziel.10g,sos warzywny z jog.80g **(7,9)** | | | Herbata250ml,masło 20g.**7,** chleb 50g.(**1,18),** bułki 50g **1**,,grysik na mleku 400ml **(1,7),** szynka got 50g,sałata ziel.10g,sos warzywny z jog.80g **(7,9)** | Herbata 250ml **,** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, szynka got 50g,rukola 5g,sałatka z kaszą kuskus, tuńczykiem i jarzynami z sosem winegret 80g **(1,4)** | Kakao z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, szynka got 70g, rukola 5g,sałatka z kaszą kuskus, tuńczykiem i jarzynami z sosem winegret 80g **(1,4)** | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb 50g (**1, 18)**,graham 65g (**1**,**16),** szynka got 50g, sałata ziel.10g,sos warzywny z jog.80g **(7,9)** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**,graham 65g (**1,16),** szynka got 50g, sałata ziel.10g,sałatka zimowa z jog.80g **(7,9)** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** szynka got 50g, sałata ziel.10g, sałatka zimowa z jog.80g **(7,9)** |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c, masło 10g **7,** graham 65g **(1,16),**jajko got. 60g **3** |
| **Obiad** | Kalafiorowa z mak 400ml **(1,7,9)** gulasz z szynki wieprz 80g,sos naturalny 100ml(**1,7),**ziem200g **7,** surówka z marchewki, jabłka i chrzanu z jog. i śmiet. 150g **7**, kompot z aronii 250ml | Jarzynowa z mak 400ml **(1,7,9)**, gulasz woł.80g, sos naturalny 100ml **(1,7),** ziem.200g **7,** ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g, kompot z aronii 250ml | Jarzynowa z mak 400ml **(1,7,9)**, gulasz woł.80g,sos naturalny 100ml**(1,7) ,** ziem.200g **7** **,** ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g,kompot z aronii 250ml | | | | Kalafiorowa z mak b/ śmiet400ml **(1,9)** gulasz z szynki wieprz 80g, sos naturalny 100ml (**1,7),** ziem200g **7,** surówka z marchewki, jabłka i chrzanu b/ jog. i śmiet. 150g, kompot z aronii 250ml. | Kalafiorowa z mak 400ml **(1,7,9)** gulasz z szynki wieprz 100g, sos naturalny 100ml (**1**,**7),** ziem200g **7,** surówka z marchewki, jabłka i chrzanu z jog. i śmiet. 150g **7**, kompot z aronii 250ml | Jarzynowa z mak 400ml **(1,7,9)**, gulasz woł.80g,sos naturalny 100ml**(1,7)** **,** ziem 200g **7,** ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g, kompot z aronii b/c 250ml | Jarzynowa z mak 400ml **(1,7,9)**, gulasz woł.80g,sos naturalny 100ml **(1,7),** ziem.200g **7** **,** ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g, kalafior got. 100g **1,** kompot z aronii b/c 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c ,masło10g **7**, graham 65g (**1,16)**. pasztet z drob. 30g **(1,6,7)** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,pasta z twarogu i og św ze szczyp 70g **7** ,jabłko surowe 250g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**,pasta z twarogu i konc pomid z pietr.ziel. 70g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**,pasta z twarogu i konc pomid z pietr ziel. 70g **7**,jabłko pieczone 150g | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g ( **1,18)** bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml( **1,7)**, pasta z twarogu i konc pomid. z pietr ziel 50g **7**,jabłko pieczone 150g | | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, jajko got.60g **3**,jabłko surowe 250g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,pasta z twarogu i og św ze szczyp 100g **7**,jabłko sorowe 250g | Herbata b/ cukru 250ml, masło 20g**7,** chleb 50g.(**1,18)** , graham 65g (**1,16)** , pasta z twarogi i konc. pomid. z pietr.ziel. 70g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1, 18) ,** graham65g (**1,16),**pasta z twarogu i og św ze szczyp.70g **7**,jabłko surowe 250g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1, 18) ,** graham 65g (**1,16),**pasta z twarogu i og św ze szczyp. 70g **7**,jabłko surowe 250g |
| **PN** | Mus owocowo- warzywny b/c 100g | | Mus owocowo- warzywny b/c 100g | | | | Mus owocowo- warzywny b/c 100g | Mus owocowo- warzywny b/c 100g | Sok pomid 300ml | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2371.20  B -105  T -84  Kw tł. nas -36.10  W –311  w tym cukry -84.30  Bł -33.90  Sól -3.80 | E kcal- 2100.40  B -92.60  T -55.20  Kw tł. nas -31.30  W –283.70  w tym cukry -77.90  Bł -28.50  Sól -6.60 | E kcal- 2100.40  B -92.60  T -55.20  Kw tł .nas -31.30  W –283.70  w tym cukry -77.90  Bł -28.50  Sól -6.60 | E kcal- 2356.50  B -109.10  T -63.90  Kw tł. nas -36,20  W –347.20  w tym cukry -99  Bł -28.80  Sól -7.10 | | | E kcal- 2718.19  B -105.80  T -84.90  Kw tł. nas -36.80  W –401.40  w tym cukry -110  Bł -44.50  Sól -4 | E kcal- 2470.70  B -121  T -87.20  Kw tł. nas -37.70  W –312.40  w tym cukry -85.20  Bł -33.30  Sól -3.90 | E kcal- 2087.10  B -101.90  T -58.80  Kw tł. nas -33.30  W –288.50  w tym cukry -76.50  Bł -34  Sól -7.20 | E kcal- 2151.30  B -105.90  T -61.60  Kw tł. nas -33.90  W –308.40  w tym cukry -76.10  Bł -36.50  Sól -7.80 | E kcal- 2677.10  B -123.50  T -85.50  Kw tł. nas -46.80  W –372.70  w tym cukry -76.80  Bł -45.20  Sól -9.50 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu