|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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- 2371.20B -105T -84Kw tł. nas -36.10W –311w tym cukry -84.30Bł -33.90Sól -3.80 | E kcal- 2100.40B -92.60T -55.20Kw tł. nas -31.30W –283.70w tym cukry -77.90Bł -28.50Sól -6.60 | E kcal- 2100.40B -92.60T -55.20Kw tł .nas -31.30W –283.70w tym cukry -77.90Bł -28.50Sól -6.60 | E kcal- 2356.50B -109.10T -63.90Kw tł. nas -36,20W –347.20w tym cukry -99Bł -28.80Sól -7.10 | E kcal- 2718.19B -105.80T -84.90Kw tł. nas -36.80W –401.40w tym cukry -110Bł -44.50Sól -4 | E kcal- 2470.70B -121T -87.20Kw tł. nas -37.70W –312.40w tym cukry -85.20Bł -33.30Sól -3.90 | E kcal- 2087.10B -101.90T -58.80Kw tł. nas -33.30W –288.50w tym cukry -76.50Bł -34Sól -7.20 | E kcal- 2151.30B -105.90T -61.60Kw tł. nas -33.90W –308.40w tym cukry -76.10Bł -36.50Sól -7.80 |  E kcal- 2677.10B -123.50T -85.50Kw tł. nas -46.80W –372.70w tym cukry -76.80Bł -45.20Sól -9.50 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu