|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I WYSOKOBIAŁKOWA** | **I WEGETARIAŃSKA** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **2.06.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),**szynka golonkowa 50g, rukola 5g, sałatka mieszana 80g **7** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7,** chleb 50g( **1,18)**, bułki 50g **1,** szynka golonkowa 50g, rukola 5g, sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Kawa z mlekiem 250ml**(1,7, 16,18),** masło 20g **7,** chleb 50g( **1,18)**, bułki 50g **1 ,** szynka golonkowa 50g, rukola 5g, sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | | | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, szynka golonkowa 50g, rukola 5g, sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** szynka golonkowa 70g, rukola 5g, sałatka mieszana 80g **7** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18),** jajko got. 60g**3,** rukola 5g, sałatka mieszana 80g **7** | Kawa z mlekiem b/ cukru 250ml **(1,7, 16, 18)**,masło 20g **7,** chleb pszenno – żytni 50g (**1,18)** , graham 65g **(1,16),** szynka golonkowa 50g, rukola 5g, sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** szynka golonkowa 50g, rukola 5g, sałatka mieszana z jog.80g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** szynka golonkowa 50g, rukola 5g, sałatka mieszana z jog.80g **7** |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c , masło10g **7**, graham 65g **1**, ser żółty 30g **7** |
| **Obiad** | Zalewajka 400ml **(1,7),** gulasz z piersi indyka 80g+sos nat.100ml **(1,7),** kasza 180g **1,** ćwikła z jabłkiem got i chrzanem (**10g**) 180g, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Ziemniaczana 400ml**(1,7,9)** , gulasz z piersi indyka 80g+sos nat.100ml **(1,7),** kasza 180g **1**, ćwikła z jabłkiem got.180g, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Zalewajka 400ml**(1,7,9)** , gulasz z piersi indyka 80g+sos nat.100ml **(1,7),** kasza 180g **1**, ćwikła z jabłkiem got.180g, kompot z mieszanki owocowej 250ml | | | | Zalewajka 400ml **(1,7),** gulasz z piersi indyka 100g+sos nat.120ml **(1,7),** kasza 180g **1,** ćwikła z jabłkiem i chrzanem got.180g, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Zalewajka 400ml **(1,7),** ryba smażona 110g **(1,3),** ziemn.200g **7,** ćwikła z jabłkiem got i chrzanem 180g, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Zalewajka 400ml **(1,7,9)** , gulasz z piersi indyka 80g+sos nat. 100ml **(1,7),** kasza 180g **1**, ćwikła z jabłkiem got. (**10g)** 180g, kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Zalewajka 400ml**(1,7,9)** , gulasz z piersi indyka 80g+sos nat.100ml **(1,7),** kasza 180g **1**, ćwikła z jabłkiem got.180g, brokuły świeże got 150g **1,**kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata, masło10g **7**,bułki 50g **1**, rzodkiewka 20g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z twarogu i szprotek w oleju z cebulą i pietr. ziel. 70g **(4,7),** pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** bułki 50g**1**, pasta z twarogu i koperku 70g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** bułki pasta z twarogu i koperku 70g **7**, pomidor b/s 50g | | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1** grysik na mleku 400ml (**1,18**), pasta z twarogu i koperku 70g **7**, pomidor b/s 50g | | Herbata250ml,masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,pasta z twarogu i szprotek w oleju z cebulą i pietr. ziel. 100g **(4,7),** pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,pasta z twarogu i szprotek w oleju z cebulą i pietr. ziel. 70g **(4,7),** pomidor b/s 50g | Herbata b/ cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16),** pasta z twarogu i koperku 70g **7**,pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1, 18),** graham 65g (**1, 16)** , pasta z twarogu i sardynek w oleju ze szczyp. 70g **(4,7),** pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g ( **1,18),** graham 65g (**1,16)** , pasta z twarogu i sardynek w oleju ze szczyp. 70g **(4,7),** pomidor b/s 50g |
| **PN** | Sok Kubuś 300ml | | Sok Kubuś 300ml | | | | Sok Kubuś 300ml | Sok Kubuś 300ml | Kefir 200g **7** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2418.80  B -93.60  T -81.60  Kw tł. nas –35.70  W -344.10  W tym cukry -95.50  Bł -35.50  Sól – 5 | E kcal-2122.10  B -90.10  T -53.60  Kw tł. nas –30.10  W -334.70  W tym cukry -89.30  Bł -33.10  Sól – 4.40 | E kcal-2171.90  B -91.50  T -56.20  Kw tł. nas –31.40  W -340  W tym cukry -91.70  Bł -32.90  Sól – 4.40 | E kcal-2566.70  B -110  T -64.90  Kw tł. nas –36.20  W -401.70  W tym cukry -111.10  Bł -33.30  Sól – 4.90 | | | E kcal-2494.20  B -106.20  T -83.70  Kw tł. nas –36.90  W -345.50  W tym cukry -96.40  Bł -35.50  Sól – 5.50 | E kcal-2362.10  B -77.50  T -84.60  Kw tł. nas –35.90  W -338.90  W tym cukry -90.60  Bł -35.50  Sól – 3.90 | E kcal-2046.50  B -93,40  T -56.60  Kw tł. nas –31.50  W -366.90  W tym cukry -55.60  Bł -35.60  Sól – 4.70 | E kcal-2196.70  B -99.80  T -60.90  Kw tł. nas –32.40  W -330.60  W tym cukry -56.90  Bł -39.30  Sól – 5.30 | E kcal-2735.60  B -118.40  T -85.90  Kw tł. nas –47.50  W –394.60  W tym cukry -57.70  Bł -47.90  Sól – 7.40 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu