|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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-2418.80B -93.60T -81.60Kw tł. nas –35.70 W -344.10W tym cukry -95.50Bł -35.50Sól – 5 | E kcal-2122.10B -90.10T -53.60Kw tł. nas –30.10 W -334.70W tym cukry -89.30Bł -33.10Sól – 4.40 | E kcal-2171.90B -91.50T -56.20Kw tł. nas –31.40 W -340W tym cukry -91.70Bł -32.90Sól – 4.40 | E kcal-2566.70B -110T -64.90Kw tł. nas –36.20 W -401.70W tym cukry -111.10Bł -33.30Sól – 4.90 | E kcal-2494.20B -106.20T -83.70Kw tł. nas –36.90 W -345.50W tym cukry -96.40Bł -35.50Sól – 5.50 | E kcal-2362.10B -77.50T -84.60Kw tł. nas –35.90 W -338.90W tym cukry -90.60Bł -35.50Sól – 3.90 | E kcal-2046.50B -93,40T -56.60Kw tł. nas –31.50 W -366.90W tym cukry -55.60Bł -35.60Sól – 4.70 | E kcal-2196.70B -99.80T -60.90Kw tł. nas –32.40 W -330.60W tym cukry -56.90Bł -39.30Sól – 5.30 | E kcal-2735.60B -118.40T -85.90Kw tł. nas –47.50 W –394.60W tym cukry -57.70Bł -47.90Sól – 7.40 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu