|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **I PODSTAWOWA** | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | **I OBFITOBIAŁKOWA** | **I ELIMINACYJNA ( bez jaj )** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
|  **7.06.2024 PIĄTEK** |  **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml, (**1,7,16,18)** masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1, 18) ,** jajko got 60g **3,** mix sałat 5g,sałatka z kaszą kus-kus, tuńczykiem i jarzynami z sosem winegret 80g **(1,4)** | Herbata 250ml **,** masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)** , bułki 50g **1**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** dżem 50g,mus owocowy 100ml | Herbata 250ml **,** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)** , bułki 50g **1**,płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** dżem 50g, mus owocowy 100ml | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7),** dżem 50g, mus owocowy 100ml | Kawa z mlekiem 250ml, (**1,7,16,18)** ,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1, 18) ,** jajko got 60g **3,** mix sałat 5g, sałatka z kaszą kus-kus, tuńczykiem i jarzynami z sosem winegret 80g **(1,4)** | Kawa z mlekiem 250ml , (**1,7,16,18)**  , masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni100g ( **1, 18)**płatki owsiane na mleku 400ml(**7,17),** dżem 50g, mus owocowy 100ml | Kawa z mlekiem b/ cukru 250ml**(1,7,16,18)** **,**masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1, 16)**, wędlina drobiowa 50g,mix sałat 5g, sok pomidorowy 200ml | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g(**1,16)**, jajko got 60g **3,** pasztet z dr zap 50g. mix sałat 5g, rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g(**1,16)**, jajko got 60g **3,** pasztet z dr zap 50g. mix sałat 5g, rzodkiewka 20g |
| II śni |  | Herbata b/c , graham 65g (**1,16),** masło 10g **7**, pomidorki coctailowe 35g |
|  **Obiad** | Barszcz z ziemniakami 400ml **(1,7),** naleśniki z serem i szpinakiem 250g **(1,3,7),** sos pieczarkowy 100ml **(1,7),** pomidorki coctailowe 100g **7**, kompot z jabłek 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1, 7,9),** ryba piecz. w jarz. 100g **4**, sos biały 70ml **(1,7),** ziemn. 200g 7, buraczki 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Koperkowa z mak.400ml**(1,7,9),** ryba piecz. w jarz.100g **4**, sos biały 70ml **(1,7),** ziemn.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Barszcz z ziemn.400ml **(1,7),** naleśniki z serem i szpinakiem 250g **(1,3,7),** sos pieczarkowy 100ml **(1,7),** pomidorki coctailowe 100g **7,** kompot z jabłek 250ml | Barszcz z ziemn.400ml **(1,7),** makaron ze serem 350g **7,** pomidorki coctailowe100g **7**, kompot z jabłek 250ml | Koperkowa z mak. 400ml **(1,7,9)** , ryba piecz. w jarz.100g **4**, sos biały 70ml **(1,7),** ziemn.200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** kompot z jabłek b/c 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7,9),** ryba piecz. w jarz.100g **4**, sos biały 70ml **(1,7),** ziemn.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** surówka z kalarepki i marchewki z jog.100g **7**, kompot z jabłek b/c 250ml |
| **PD** |  | Sałatka z kap pekińskiej , marchewki , jabłka i og kisz (20g) z olejem 150g  |
|  **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**, ser żółty 50g**, 7,** sał. z ogórka kisz. i czerwonej cebuli 60g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, pasta z twarogu i konc. pomid. z pietr. ziel. 70g **7,** banan 1szt | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, pasta z twarogu i konc.pomid. z pietr. ziel.**7,** 70g, banan 1szt | 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.70g **7**, banan 1/2 szt | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**,ser żółty 70g **7**, sał. z ogórka kisz. i czerwonej cebuli 60g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**,ser żółty 50g **7**, sał. z ogórka kisz. i czerwonej cebuli 60g | Herbata b/ cukru 250 ml , masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, pasta z twarogu 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 z konc. pomid.70g **7**, ogórek świeży 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham65g(**1,16)** pasta z twarogu z konc. pomid.70g **7**, ogórek świeży 50g |
| **PN** | Sok Kubuś 300ml | Sok Kubuś 300ml | Sok Kubuś 300ml | Sok Kubuś 300ml | Jogurt nat **7.** podpłomyk b/c 1szt |
|  **Wart. odżywcza** | E kcal- 2928.90B -102.80T -119.40Kw tł. nas –48.10 W -373.80W tym cukry 85.40-Bł -30.50Sól – 6.50 | E kcal-2382.10B -84.20T -66.10Kw tł. nas –36.30 W -376,40W tym cukry -106Bł -30.20Sól – 3.50 | E kcal-2382.10B -84.20T -66.10Kw tł. nas –36.30 W -376,40W tym cukry -106Bł -30.20Sól – 3.50 | E kcal-2539.40B -95.10T -70.40Kw tł. nas –39.50 W -394.10W tym cukry -157Bł -28Sól – 3.80 | E kcal-2946.80B - 107.80T -123Kw tł. nas –50.60 W -363.80W tym cukry -75.40Bł -30.50Sól – 6.90 | E kcal-2722.20B -93.10T -86.60Kw tł. nas –41 W -405.40W tym cukry -118.80Bł -34.60Sól – 5.60 | E kcal-2033.10B -94.80T -68.10Kw tł. nas –38.10 W -272.20W tym cukry -64.30Bł -29.50Sól – 5.20 | E kcal-2181.60B -91.50T -69.10Kw tł. nas –36.50 W -311.30W tym cukry -92.20Bł -37.40Sól – 4.10 | E kcal-2579.40B -103.80T -93Kw tł. nas –48.30 W -350.70W tym cukry -74.40Bł -43.20Sól – 5.60 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu