|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | **PAPKOWATA** | **I WYSOKOBIAŁKOWA** | **I ELIMINACYJNA (bez mleka)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **9.06.2024 r NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kakao z mlekiem250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, szynka got. 50g,serek mini z ziołami 30g. rukola 5g, rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)** , bułki 50g**1**, szynka got.50g, rukola 5g, pomidor b/s 50g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7**, chleb 50g (**1**,**18)** , bułki 50g **1**, szynka got.50g, rukola 5g, pomidor b/s 50g | | Kawa z mlekiem250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7)**, szynka got.50g, rukola 5g, pomidor b/s 50g | Kakao z mlekiem250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, szynka got.50g, rukola 5g, serek mini z ziołami 30g. rzodkiewka 20g | Herbata 250ml **,** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, szynka got.50g, rukola 5g, rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb 50g (**1, 18)**, graham 65g **(1,16)**, szynka got.50g, rukola 5g, kefir 200g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** szynka got.50g, serek mini z ziołami 30g. rukola 5g, rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,graham 65g (**1,16),** szynka got.50g,serek mini z ziołami 30g. rukola 5g, rzodkiewka 20g |
| **II śni** |  | | | | | | | | | Herbata b/c ,wafle ryżowe 2szt. jogurt nat 150g |
| **Obiad** | Rosół z mak 400ml **9**, kotlet z piersi indyka 100g **(1,3),** ziemn.200g **7**, kapusta czerwona zasmażana 180g **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Jarzynowa z mak 400ml **(1,7,9),** pierś z indyka piecz. w jarz. 80g, sos biały 70ml **(1,7),** ziemn. 200g **7**, ćwikła z jabłkiem got.180g, kompot z aronii 250ml | Pomidorowa z mak 400ml **(1,7),** pierś z indyka piecz. w jarz. 80g, ziemn.200g **7**, ćwikła z jabłkiem got.180g, kompot z aronii 250ml | | | Rosół z mak.400ml **9**, kotlet z piersi indyka 150g **(1,3),** ziemn.200g **7**, kapusta czerwona zasmażana 180g (**1,7),** kompot z aronii 250ml | Rosół z mak.400ml **9**, kotlet z piersi indyka 100g **(1,3),** ziemn.200g **7,** kapusta czerwona zasmażana 180g **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Pomidorowa z mak.400ml **(1,7),** pierś z indyka piecz.w jarz. 80g, ziemn.200g **7**, ćwikła z jabłkiem got.180g, kompot z aronii b/c 250ml | Pomidorowa z mak.400ml **(1,7),** pierś z indyka piecz. w jarz. 80g, ziemn.200g **7,** ćwikła z jabłkiem got 180g , brukselka z bułką tartą 100g **1**, kompot z aronii b/c 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | Herbata b/c, graham 65g **(1,16) ,** masło 10g **7**, rzodkiewka20g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**,pasta z jajek ze szczyp.90g **(3,7),** pomidorki coctailowe 50g | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g**1**, pasta z mięsa woł. i jarz.50g, jogurt gratka owocowy 170g | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g**1**, pasta z mięsa woł.i jarz.50g, jogurt gratka owocowy 170g | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, pasta z mięsa woł .i jarz.50g, | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, pasta z jajek ze szczyp.110g **(3,7),** rzodk 20g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno -żytni 100g, jajko got. 60g **3**, pom coct 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g**1**, pasta z mięsa woł. i jarz.50g, pomidorki coctailowe 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z mięsa woł. i jarz.50g, pomidorki coctailowe 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z mięsa woł. i jarz.50g , pomidorki coctailowe 50g |
| **PN** | Serek wiejski ziarnisty 150g **7** | | Serek wiejski ziarnisty 150g **7** | | | Serek wiejski ziarnisty Mus owoc 100g  150g **7** | | Serek wiejski ziarnisty 150g **7** | | |
| **Wart. odżywcza**  **ywc** | E kcal-2150.70  B-89.10  T-68.90  Kw tł. nas-34.10  W-308.20  W tym cukry-86.80  Bł-32.60  Sól -4.80 | E kcal- 2050.50  B -92.20  T -54.40  Kw tł. nas –31.20  W -277.60  W tym cukry -65  Bł -25.20  Sól – 6 | E kcal-2060.20  B -92,60  T -54.60  Kw tł. nas –31.30  W -278.10  W tym cukry -66.20  Bł -24.80  Sól – 6 | E kcal-2351.90  B -112.80  T -64.70  Kw tł. nas –36.70  W -347.30  W tym cukry -88.10  Bł -25.10  Sól – 6.50 | | E kcal-2147.70  B -89.90  T -69.90  Kw tł. nas –34.50  W -308.40  W tym cukry -87  Bł -32.60  Sól – 5.20 | E kcal-2090.40  B -79.20  T -58.20  Kw tł.nas –27.90  W -291  W tym cukry -73  Bł -32.10  Sól – 4.20 | E kcal-2010.10  B 96.10  T -55.70  Kw tł. nas –31.50  W -280.60  W tym cukry -58.10  Bł -33.10  Sól – 6.50 | E kcal- 2078.30  B -101.60  T -58.90  Kw tł. nas –32.30  W -302.70  W tym cukry -60.30  Bł -38.40  Sól – 6.70 | E kcal-2414.70  B -114.30  T -70.20  Kw tł. nas – 38.90  W -356.80  W tym cukry -61.70  Bł -43.60  Sól – 7.50 |