|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez mleka)** | **I ELIMINACYJNA (bez selera)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **11.06.2024 WTOREK** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, szynka gotowana 50g, rukola 5g. sałatka świeżym brokułem i jarzynami 80g **7** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**, **18)** , bułki 50g **1**, szynka gotowana 50g, rukola 5g, ketchup jarzynowy 40g **9** | Kawa z mlekiem250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, szynka gotowana 50g, rukola 5g, ketchup jarzynowy 40g **9** | | | Kawa z mlekiem250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7)**, szynka gotowana 50g, rukola 5g, ketchup jarzynowy 40g **9** | Herbata 250ml, masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, szynka gotowana 50g, rukola 5g, sałatka z brokułem i jarzynami z sosem winegret 80g **4** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, szynka gotowana 50g, rukola 5g, sałatka z brokułem i jarzynami 90g **4** | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g **1**, szynka gotowana 50g, rukola 5g, ketchup jarzynowy 40g **9** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** szynka gotowana 50g, rukola 5g, sos warzywny z jog 80g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** szynka gotowana 50g, rukola 5g, sos warzywny z jog 80g |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata , graham 65 g (**1, 16),** masło 10g **7**, ser żółty 30g **7** |
| **Obiad** | Krem ze szpinaku z grzankami 400ml **(1,7),** eskalopki wieprzowe 100g **(1,3,7),** ziemn.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),**  kompot z jabłek 250ml | Jarzynowa krem z grzank. 400ml **(1,7,9),** zrazik piecz. w jarz. 80g **3,** ziemn.200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** ciasto drożdżowe 70g **(1,3,7)**, kompot z jabłek 250ml | Jarzynowa krem z grzank. 400ml(**1,7,9),** zrazik piecz. w jarz. 80g **3** , ziemn.200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** ciasto drożdżowe 70g  **(1,3,7)**, kompot z jabłek 250ml | | | | Krem ze szpinaku z grzankami bez śmietany 400ml **1,** sznycel 80g **3**, ziemn. 200g, buraczki bez śmietany 180g **1**, truskawki świeże 150g, kompot z jabłek 250ml | Krem ze szpinaku z grzankami 400ml **(1,7),** eskalopki wieprzowe 100g **(1,3,7),** ziemn.200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** truskawki świeże 150g, kompot z jabłek 250ml | Jarzynowa krem z grzank. 400ml **(1,7,9),** zrazik piecz. w jarz. 80g **3**, ziemn.200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** truskawki świeże 150g, kompot z jabłek 250ml | Jarzynowa krem z grzank.400ml **(1,7,9),** zrazik piecz. w jarz.80g **3**, ziemn.200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g, truskawki świeże 150g, kompot z jabłek 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata, masło10g **7**,graham 60g **(1,16**), jabłko pieczone 100g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** pasztet wieprzowy zapiekany 50g **(1,6,7),** sałatka z ogórka kiszonego i marchewki 60g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z twarogu z koperku 70g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, pasta z twarogu z koperku 70g **7**, pomidor b/s 50g | | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, pasta z twarogu i koperku 70g **7**, pomidor b/s 50g | | Herbata 250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** pasztet wieprzowy zapiekany 50g **(1,6,7),** sałatka z ogórka kiszonego i marchewki 60g | Herbata 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18.** pasztet wieprzowy zapiekany 50g **(1,6,7),** sałatka z ogórka kiszonego i marchewki 60g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g **1**,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),** pasztet drobiowy zapiekany 50g **(1,6,7),** sałatka z ogórka kiszonego i marchewki 60g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasztet drobiowy zapiekany 50g **(1,6,7),** sałatka z ogórka kiszonego i marchewki 60g |
| **PN** | Mus owocowo-warzywny 100g, podpłomyk 1 szt **1** | | Mus owocowo-warzywny 100g, podpłomyk 1 szt **1** | | | | Mus owocowo-warzywny 100g, podpłomyk 1 szt  **1** | | Jogurt naturalny 150ml **7**, podpłomyk b/c 1 szt **1** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2650.50  B -101.80  T -110.50  Kw tł. nas –45.50  W -324.80  W tym cukry -74.40  Bł -29.70  Sól – 6.40 | E kcal-2093  B 82.90  T -64.90  Kw tł. nas –35.50  W -306.40  W tym cukry -71.70  Bł -28.20  Sól – 6.90 | E kcal-2093  B 82.90  T -64.90  Kw tł. nas –35.50  W -306.40  W tym cukry -71.70  Bł -28.20  Sól – 6.90 | E kcal-2531.30  B -103.40  T -74.10  Kw tł. nas – 41  W -374.50  W tym cukry -93.80  Bł -29.70  Sól – 7.50 | | | E kcal-2218.18  B -76.70  T -91.80  Kw tł. nas –36  W -283.80  W tym cukry -49.90  Bł -28.60  Sól – 5.80 | E kcal- 2650.50  B -101.80  T -110.50  Kw tł. nas –45.50  W -324.80  W tym cukry -74.40  Bł -29.70  Sól – 6.40 | E kcal-2040.30  B -88.20  T -63.70  Kw tł. nas –35  W -276.60  W tym cukry -61.30  Bł -36.20  Sól – 7.40 | E kcal-2046.20  B -82.70  T -72.80  Kw tł. nas –35.60  W -281.70  W tym cukry -60.80  Bł -36.80  Sól – 9.70 | E kcal-2705.50  B -102.60  T -98.60  Kw tł. nas –51.10  W -374.40  W tym cukry -81.40  Bł -49.90  Sól – 11.80 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu