|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** ) |
| **12.06.2024 ŚRODA** | **śniadanie** | Herbata250ml**,** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),**grysik na mleku 400ml**(1,7),** kiełbasa żywiecka 50g, roszponka 5g,rzodkiewka 20g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g( **1,18)**, bułki 50g**1,** grysik na mleku 400ml **(1,7),** kiełbasa drob.pods.50g, sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g( **1,18)**, bułki 50g**1,** grysik na mleku 400ml **(1,7),** kiełbasa drob.pods.50g, sos warzywny z jog 70g **(7,9)** | | | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, kiełbasa drob. pods. 50g , sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Herbata250ml**,** masło 20g**7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** grysik na mleku 400ml **(1,7),** kiełbasa żywiecka 70g, roszponka 5g, rzodkiewka 20g | Herbata250ml, masło 20g, chleb pszenno-żytni 100g, grysik na mleku 400ml **(1,7),** twaróg 70g 7,roszonka 5g,rzodkiewka 20g | Kawa b/ cukru 250ml **(1,7,16,18)** , masło 20g **7,** chleb pszenno – żytni 50g (**1,18)** , graham 65g **(1,16),** kiełbasa drob. pods. 50g,roszponka 5g. sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Kawa b/cukru 250ml , **1,7,16,18)** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18)** , graham 65g (**1,16),** kiełbasa drob .pods.50g, roszponka 5g, jogurt z porami 70g **7** | Herbata b/cukru 250ml , **1,7,16,18)** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18)** , graham 65g (**1,16),** kiełbasa drob. pods .50g, roszponka 5g, jogurt z porami 70g **7** |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c , masło10g **7**, graham 65g (**1,16),** rzodkiewka 20g |
| **Obiad** | Pieczarkowa z ryżem 400ml **(1,7),** jajko sadzone 2 szt 120g **,** ziemn.200g **7**, pomidorki coctailowe 100g **7**, brukselka got. z bułką tartą 100g **1,** kompot z porzeczek i 250ml | Ziemniaczana 400ml**(1,7,9),** ryż zapiekany z jabłkami 350g **7**, jogurt owocowy 150g **7**, kompot z porzeczek 250ml | Ziemniaczana400ml **(1,7,9),** ryż zapiekany z jabłkami 350g **7**, jogurt owocowy 150g **7,** kompot z porzeczek 250ml | | | | Pieczarkowa z ryżem 400ml **(1,7),** jajko got.120g-2szt **3**, sos musztardowy 100ml **(1,7,10),** ziemn.200g **7**, pomidorki coctailowe 100g **7**, brukselka got. z bułką tartą 100g **1**, kompot z porzeczek 250ml | Pieczarkowa z ryżem 400ml **(1,7),** jajko got.60g-1szt **3**, sos musztardowy 100ml **(1,7,10),** ziemn.200g **7**, pomidorki coctailowe 100g **7,** brukselka got. z bułką tartą 100g **1**, kompot z porzeczek 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** pulpet woł. piecz.w jarz 80g **3**,sos koperk 70ml **(1,7),**ryż 200g **7**,pomidorki coctailowe 150g, kompot z porzeczek b/c 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** pulpet woł. piecz.w jarz.80g **3**, sos koperk.70ml **(1,7),**ryż 200g **7**, pomidorki coctailowe 150g, kompot z porzeczek b/c 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata, wafle ryżowe 2 szt, twaróg z pietr.ziel. 30g **7** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z piersi kurczaka, jarzyn i cebuli 50g, szczypiorek 20g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** bułki 50g**1**, pasta z piersi kurczaka i jarzyn 50g, sok Kubuś 300ml | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** bułki pasta z piersi kurczaka i jarzyn 50g, sok Kubuś 300ml | | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1,** grysik na mleku 400ml (**1,7**), pasta z piersi kurczaka i jarzyn 50g | | Herbata250ml,masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z piersi kurczaka, jarzyn i cebuli 50g, szczypiorek 20g | Herbata250ml,masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, sardynki w oleju 80g 70g **4**, szczypiorek 20g | Herbata b/ cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16),** pasta z piersi kurczaka i jarzyn 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1, 18) ,** graham 65g (**1,16),** pasta z piersi kurczaka i jarzyn 50g, szczypiorek 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1, 18) ,** graham 65g (**1,16),** pasta z piersi kurczaka i jarzyn 50g, szczypiorek 20g |
| **PN** | Serek wiejski ziarnisty 150g **7** | | Serek wiejski ziarnisty 150g **7** | | | | Serek wiejski ziarnisty 150g **7** | Serek wiejski ziarnisty 150g **7** | Serek wiejski ziarnisty 150g **7** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2650.10  B -96.10  T -103.80  Kw tł. nas –45.50  W -347.40  W tym cukry -66.10  Bł -31  Sól – 7.50 | E kcal-2825.20  B -89.30  T -67.20  Kw tł. nas –35.70  W -481  W tym cukry -105.30  Bł -33.90  Sól – 4.30 | E kcal-2825.20  B -89.30  T -67.20  Kw tł. nas –35.70  W -481  W tym cukry -105.30  Bł -33.90  Sól – 4.30 | E kcal-2964.10  B -102.30  T -74  Kw tł. nas –39.90  W -484.90  W tym cukry -91.10  Bł -28.30  Sól – 4.40 | | | E kcal-2737.30  B -102.90  T -110.40  Kw tł. nas –47.60  W -347.40  W tym cukry -66.10  Bł -31  Sól – 8.30 | E kcal-2592.60  B -98.60  T -95.20  Kw tł.nas –43.30  W -350  W tym cukry -68.40  Bł -31  Sól – 6.50 | E kcal-2195.20  B -97.40  T -62.10  Kw tł. nas –32.20  W -324.90  W tym cukry -52.10  Bł -34.10  Sól – 4.50 | E kcal-2245.50  B -87.60  T -72.80  Kw tł. nas –5.40  W -322.80  W tym cukry -50.70  Bł -32.90  Sól – 8.50 | E kcal-2590.30  B -100.70  T -84.20  Kw tł. nas –42  W -372.40  W tym cukry -53.10  Bł -38.50  Sól – 9,30 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu