|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | | **I ELIMINACYJNA ( bez selera)** | **I WYSOBIAŁKOWA** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) | |
| **14.06.2024 PIĄTEK** | **śniadanie** | Herbata z cytr. ( 20g) 250ml **,** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g ( **1, 18**) , pasta z makreli ze szczyp.70g **4,**jajko got.60g **3**, rzodk 20g | Herbata250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb 50g (**1, 18)**, bułki 50g **1,**płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** dżem 50g,jogurt nat. 150ml **7** | Herbata250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb 50g (**1, 18)**, bułki 50g **1,**płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** dżem 50g,jogurt nat. 150ml **7** | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1,**grysik na mleku 400ml **(1,7),** dżem 50g | | Herbata z cytr. ( 20g) 250ml **,** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g ( **1, 18**) , pasta z makreli ze szczyp.70g **4,**jajko got.60g **3**, rzodk 20g | Herbata z cytr. ( 20g) 250ml **,** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g ( **1, 18**) , pasta z makreli ze szczyp.70g **4,**jajko got.60g **3**, rzodk 20g | Herbata b/cukru z cytr. ( 15g) 250ml, masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16**), wędlina drobiowa 50g, jabłko pieczone 150g, jogurt nat. 150ml **7** | Herbata b/cukru z cytr. (15g) 250ml, masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16),** jajko got.60g-1szt **3**, pasztet z drob. 53g ( puszka) (**1,6,7),** rzodk 20g | Herbata b/cukru z cytr. (15g) 250ml, masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16),** jajko got.60g-1szt **3,** pasztet z drob. 53g ( puszka) **(1,6,7),** rzodk 20g | |
| **II śni** |  | | | | | | | | | Herbata b/ c , graham 65g (**1,16),**masło 10g **7**, szczypiorek 20g | |
| **Obiad** | Cukiniowa – krem z grz. 400ml **(1,7),** naleśniki z serem 250g i truskawkami (200g) **(1,3,7),** kompot z jabłek 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7,9),** ryba piecz. w jarz. (morszczuk) 100g **4**, ziemn. 200g **7**, jarzyna duszona po grecku 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Koperkowa z mak.400ml**(1,7,9),** ryba piecz.w jarz. 100g **4**, ziemn. 200g **7**, jarzyna duszona po grecku 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | | | Cukiniowa – krem z grz. 400ml **(1,7),** naleśniki z serem i truskawkami 250g **(1,3,7),** kompot z jabłek 250ml | Cukiniowa – krem z grz. 400ml **(1,7),** naleśniki z serem i truskawkami 250g **(1,3,7)** , kompot z jabłek 250ml | Koperkowa z mak. 400ml **(1,7,9),** ryba piecz. w jarz. 100g **4,** ziemn.200g **7,** jarzyna duszona po grecku 180g **(1,7),** kompot z jabłek b/c 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7,9),** ryba piecz. w jarz.(morszczuk) 100g **4,** ziemn.200g **7,** jarzyna duszona po grecku 180g **(1,7),** surówka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem 100g,kompot z jabłek b/c 250ml | | |
| **PD** |  | | | | | | | | | Surówka z sałaty lodowej (110g) , marchewki (10g) i pom coct 30g z serem Favita (20g) z olejem 150g **7** | |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** ser żółty 50g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, pasta z twarogu z pietr. ziel. 70g **7,** pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, pasta z twarogu z pietr. ziel. 70g **7,** pomidor b/s 50g | | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7) ,** pasta z twarogu z pietr. ziel.50g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**), ser żółty 50g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**), ser żółty70g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g **7,** chleb 50g ( **1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu z pietr.ziel.70g **7,** pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16)**, ser żółty 50g **7,** pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16)**, ser żółty 50g **7**, pomidor b/s 50g | |
| **PN** | Gratka drink owocowy 170g **7** | | Gratka drink owocowy 170g **7** | | | Gratka drink owocowy 170g **7** | Gratka drink owocowy 170g **7** | Jogurt nat 150g **7** | | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2517.20  B -99,50  T -103.30  Kw tł. nas –44.70  W -306.40  W tym cukry -68.40  Bł -19.90  Sól –6.20 | E kcal-2224.50  B -82.40  T -61.80  Kw tł. nas –33.80  W -349.50  W tym cukry -133  Bł -29.80  Sól – 3.50 | E kcal-2224.50  B -82.40  T -61.80  Kw tł. nas –33.80  W -349.50  W tym cukry -133  Bł -29.80  Sól – 3.50 | | E kcal-2410.80  B -89.10  T -64.40  Kw tł. nas –35.80  W -382.60  W tym cukry -142  Bł -29.30  Sól – 3.60 | E kcal-2517.20  B -99,50  T -103.30  Kw tł. nas –44.70  W -306.40  W tym cukry -68.40  Bł -19.90  Sól –6.20 | E kcal-2605.70  B -107.50  T -109  Kw tł. nas –47.70  W -306.40  W tym cukry -68.40  Bł -19.90  Sól – 7 | E kcal-2003.10  B -98.80  T -73.50  Kw tł. nas –41  W -250.60  W tym cukry -42.30  Bł -31.80  Sól – 5.10 | E kcal-2091.70  B -84.40  T -85.90  Kw tł.nas –39.90  W -261.10  W tym cukry -47.80  Bł -35.40  Sól – 5.80 | | E kcal-2434.40  B -95.30  T -103.90  Kw tł.nas – 48.10  W -298.90  W tym cukry -52  Bł -41.80  Sól – 7.20 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu