|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** ) |
| **17.06.2024 PONIEDZIAŁEK** | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g**7**, chleb pszenno –żytni 100g ( **1, 18)**, ryż na mleku 400ml **7,** ser żółty 50g **7**,rukola 5g, sałatka królewska 80g **7** | Herbata 250ml **,** masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)** , bułki 50g **1**,ryż na mleku 400ml **7**, dżem 50g, twaróg 50g **7**,sok Kubuś 300ml | Herbata 250ml **,** masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)** , bułki 50g **1**,ryż na mleku 400ml **7**, dżem 50g, twaróg 50g **7**,sok Kubuś 300ml | | | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7),** dżem 50g,twaróg 50g **7** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7**, chleb pszenno –żytni 100g ( **1, 18)**, ser żółty 70g **7**,rukola 5g, sałatka królewska 80g **7** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7**, chleb pszenno –żytni 100g ( **1, 18)**, ser żółty 50g **7,**rukola 5g, sałatka królewska 80g **7** | Kawa z mlekiem b/ cukru 250ml **(1,7,16,18),**masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16)**, twaróg 50g **7,** wędlina drobiowa 50g,rukola 5g. jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, pasta z jajek ze szczyp. 90g **(3,7),**pasztet z drob. 53g **(1,6,7),** rukola 5g, papryka 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g(**1,16)**, pasta z jajek ze szczyp. 90g **(1,3,7),** pasztet drob. 53g **(1,6,7),** rukola 5g, papryka 50g |
| II śni |  | | | | | | | | | | Herbata b/c , graham 65g (**1,16),** masło 10g **7**, sardynki w pomid 40g **4** |
| **Obiad** | Botwinka z ziem.400ml **(1,7),** spaghetti z sosem mięsnym (mak 100g,woł 80g) 350g **1**,sałata zielona z jog.i śmiet.60g **7,** kompot z jabłek 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** kaszotto z mięsem z kurczaka (150g) i jarzynami 350g **(1,9),** sos pomidorowy 100ml **(1,7),**sałata ziel. z jog. 60g **7,** kompot z jabłek 250ml | Botwinka z ziem.400ml**(1,7),** kaszotto z mięsem z kurczaka i jarzynami 350g **(1,9),** sos pomidorowy 100ml **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | | | | Botwinka z ziem 400ml **(1,7)** , spaghetti z sosem mięsnym 350g **1**,sałata zielona z jog.i śmiet.60g **7**, kompot z jabłek 250ml | Botwinka z ziem.400ml **(1,7),** spaghetti z sosem mięsnym 350g **1,** sałata zielona z jog. i śmiet. 60g **7** , kompot z jabłek 250ml | Botwinka z ziem. 400ml**(1,7),** kaszotto z mięsem z kurczaka i jarzynami 350g **(1,9),** sos pomidorowy 100ml**(1,7),**sałata ziel. z jog.60g **7**, kompot z jabłek b/c 250ml | Botwinka z ziemn.400ml **(1,7),** kaszotto z mięsem z kurczaka i jarzynami 350g **(1,9),** sos pomidorowy 100ml **(1,7),** sałata ziel. z jog 60g **7**,kompot z jabłek b/c 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Surówka z marchewki , selera i jabłka z jog.150g **7** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**,filet drobiowy wędzony 50g, rzodkiewka 20g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,filet drobiowy wędzony 50g, ketchup jarzynowy 40g **9** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,filet drobiowy wędzony 50g, ketchup jarzynowy 40g **9** | | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**,filet drobiowy wędzony 50g, ketchup jarzynowy 40g **9** | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**,filet drobiowy wędzony 70g, rzodkiewka 20g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**,filet drobiowy wędzony 50g,rzodkiewka 20g | Herbata b/ cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, filet drobiowy wędzony 50g, ketchup jarzynowy 40g **9** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham65g( **1,16),** filet drobiowy wędzony 50g, rzodkiewka 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1, 18),** graham 65g (**1, 16),** filet drobiowy wędzony 50g, rzodkiewka 20g |
| **PN** | Kefir 200g **7** | | Kefir 200g **7** | | | | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2372  B -97  T -81.50  Kw tł. nas –39.60  W -323.90  W tym cukry -49.40  Bł -25.90  Sól – 7.30 | E kcal-2450.10  B -91  T -56.60  Kw tł.nas –33.10  W -407  W tym cukry -128  Bł -37.30  Sól – 6.3 | E kcal-2444.80  B -92,50  T -57.80  Kw tł. nas –32.30  W -406.60  W tym cukry -129  Bł -37  Sól – 6.40 | E kcal-2688.10  B -108.10  T -65  Kw tł. nas –36.40  W -433.40  W tym cukry -116.90  Bł -32.20  Sól – 6.60 | | | E kcal-2452  B -106.30  T -86.30  Kw tł. nas –42.20  W -323.90  W tym cukry -49.40  Bł -25.90  Sól – 8.10 | E kcal-2372  B -97  T -81.50  Kw tł. nas –39.60  W -323.90  W tym cukry -49.40  Bł -25.90  Sól – 7.30 | E kcal-2191  B -96.70  T -57.30  Kw tł. nas –31.90  W -314.30  W tym cukry -49.80  Bł -36  Sól – 7.90 | E kcal-2195.20  B -90.40  T -72.40  Kw tł. nas –34.40  W -311.70  W tym cukry -47.30  Bł -34.20  Sól – 7.50 | E kcal-2555  B -105.20  T -86.60  Kw tł. nas –41.50  W -359.90  W tym cukry -57.50  Bł -44.20  Sól – 8.90 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu