|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez selera)** | **I ELIMINACYJNA (bez jaj)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **18.06.2024 r WTOREK** | **śniadanie** | Herbata 250ml masło 20g.**7,** chleb pszenno –żytni 100g**(1**,**18)**, pasta z twarogu i pomidora świeżego ze szczyp.70g **7**, kiełbasa żywiecka 30g, sok pomarańczowy 200ml | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**,bułki 50g **1**, pasta z twarogu i pomidora św. z koperkiem 70g **7**, szynka konserwowa 30g, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**,bułki 50g. **1**, pasta z twarogu i pomidora św. z koperkiem 70g **7,** szynka konserwowa 30g, jabłko pieczone 150g | | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml**(1,7),** pasta z twarogu i pomid. św. z kop. 50g **7**, szynka konserw.30g, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml masło 20g.**7,** chleb pszenno –żytni 100g**(1**,**18)**, pasta z twarogu i pomidora świeżego ze szczyp. 70g **7**, kiełbasa żywiecka 30g,sok pomarańczowy 200ml | Herbata 250ml masło 20g.**7,** chleb bezgl 100g**(1**,**18)**, pasta z twarogu i pomidora świeżego ze szczyp.70g **7**, kiełbasa żywiecka 30g,sok pomarańczowy 200ml | Herbata b/cukru 250ml , masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**, graham 65g**(1,16)**, twaróg z koperkiem 70g **7**,szynka konserwowa 30g, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i pom. Św. ze szczyp.70g **7**,szynka konserwowa 30g, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i pom. św. ze szczyp. 70g **7**, szynka konserwowa 30g, jabłko pieczone 150g |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c , graham 65g **(1,16),** masło 10g **7,** rzodkiewka 20g |
| **Obiad** | Kalafiorowa z ryżem 400ml**(1,7),** pierś z indyka piecz. w jarz.80g, sos grzybowy 70ml **(1,7),** ziemn. 200g **7**, surówka z marchewki ,jabłka z jog. i śmiet.150g **7**, truskawki świeże 150g, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Jarzynowa z mak.400ml **(1,7,9),** pierś z indyka piecz. w jarz. 80g, ziemn.200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** ciasto drożdżowe 70g  **(1,3,7),** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Jarzynowa z mak.400ml **(1,7,9),** pierś z indyka piecz.w jarz.80g, ziemn.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** ciasto drożdżowe 70g **(1,3,7),** kompot z mieszanki owocowej 250ml | | | | Kalafiorowa z ryżem 400ml **(1,7),** pierś z indyka piecz w jarz. 80g, sos grzybowy 70ml **(1,7),** ziemn. 200g **7**, surówka z marchewki ,jabłka z jog.i śmiet. 150g **7,** truskawki świeże 150g, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Kalafiorowa z ryżem 400ml**(1,7),** pierś z indyka piecz. w jarz. 80g, sos grzybowy 70ml **(1,7),** ziemn. 200g **7,** surówka z marchewki ,jabłka z jog. i śmiet. 150g **7**, truskawki świeże 150g, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Jarzynowa z mak. 400ml **(1,7,9),** pierś z indyka piecz. w jarz. 80g, ziemn. 200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** truskawki św. 150g, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Jarzynowa z mak.400ml **(1,7,9),** pierś z indyka piecz.w jarz.80g, ziemn.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** surówka z kalarepki i marchewki z jog.100g **7,** truskawki świeże 150g,kompot z mieszanki owocowej 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbat b/c,masło10g **7**,graham 65g**(1,16),** ser żółty 30g **7** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** kiełbasa szynkowa wieprz. 50g, szpinak listki 5 g, ogórek św. 50g | Herbata 250ml,masło 20g**.7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1** filet z indyka prasowany 50g, szpinak listki 5g,banan 1szt | Herbata 250ml,masło 20g**.7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1** filet z indyka prasowany 50g, szpinak listki 5 g, banan 1szt | | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g**1**, grysik na mleku 400ml (**1,7)**, filet z indyka pras 50g, szpinak listki 5 g. banan 1/2szt | | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** kiełbasa szynkowa wieprz 50g, szpinak listki 5g, ogórek św. 50g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** kiełbasa szynkowa wieprz. 50g, szpinak listki 5 g, ogórek św. 50g | Herbata 250ml , masło 20g**7,** chleb 50g ( **1,18)**, graham 65g **1**,filet z indyka prasowany 50g , szpinak listki 5g, pomidorki coctailowe 70g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**filet z indyka prasowany 50g, szpinak listki 5g, ogórek św. 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**filet z indyka prasowany 50g, szpinak listki 5g, ogórek św.50g |
| **PN** | Sok Kubuś 300ml | | Sok Kubuś 300ml | | | | Sok Kubuś 300ml | | Serek mini nat.30g 7, pieczywo chrupkie 1szt 1 | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2217.70  B -92.30  T -92.90  Kw tł. nas –40.70  W -264.30  W tym cukry -64.10  Bł -23  Sól – 5.20 | E kcal-2269.10  B -100  T -62.80  Kw tł. nas – 33.10  W -336.20  W tym cukry -106  Bł -27.90  Sól – 5.20 | E kcal-2269.10  B -100  T -62.80  Kw tł. nas – 33.10  W -336.20  W tym cukry -106  Bł -27.90  Sól – 5.20 | E kcal-2837.40  B -122  T -76.10  Kw tł. nas –40.50  W -429.80  W tym cukry -150  Bł -34.10  Sól – 5.70 | | | E kcal-2217.70  B -92.30  T -92.90  Kw tł. nas –40.70  W -264.30  W tym cukry -64.10  Bł -23  Sól – 5.20 | E kcal-2217.70  B -92.30  T -92.90  Kw tł. nas –40.70  W -264.30  W tym cukry -64.10  Bł -23  Sól – 5.20 | E kcal-2046.90  B -95.20  T -58.20  Kw tł. nas –30.40  W -302.40  W tym cukry -93.30  Bł -40.80  Sól – 5.10 | E kcal-2026.70  B -100.50  T -60.30  Kw tł. nas –32  W -284.50  W tym cukry -65.30  Bł -36.50  Sól – 5.30 | E kcal-2574.30  B -119.90  T -85.90  Kw tł. nas –47.50  W -348.60  W tym cukry -66.10  Bł -45.10  Sól – 7.20 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu