|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | **PAPKOWATA** | **I WYSOKOBIAŁKOWA** | **I ELIMINACYJNA (bez selera )** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **19.06.2024 r ŚRODA** | **śniadanie** | Herbata250ml **,** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),**ser żółty 50g **7,** mix młodych listków 5g, dressing ogórkowy 80g  **7** | Herbata250ml**,**masło 20g**7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g**1**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** powidło 50g, jogurt nat. 150g **7** | Herbata250ml**,** masło 20g**7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, płatki owsiane na mleku 400ml**(7,17),** powidło 50g,jogurt owocowy 150g **7** | | herbata250ml, masło 20g**7**, chleb 50g(**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, powidło 50g,jogurt owocowy 150g **7** | Herbata 250ml **,** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g**(1**,**18)** , płatki owsiane na mleku 400ml**(7,17),** ser żółty 70g **7**,mix młodych listków 5g, dressing ogórkowy 80g **7** | Herbata 250ml **,** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)** , płatki owsiane na mleku 400ml**(7,17),** ser żółty 50g **7**,mix młodych listków 5g, dressing ogórkowy | Kawa z mlekiem b/c 250ml**(1,7,16,18) ,** masło 20g **7**, chleb 50g (**1, 18)**, graham 65g **(1,16)**, wędlina drobiowa 50g, mix młodych listków 5g, jogurt nat. 150g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** ser żółty 50g **7,** mix młodych listków 5g, sałata buraczana z jog.80g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,graham 65g (**1,16) ,** ser żółty 50g **7**, mix młodych listków 5g, sałata buraczana z jog. 80g **7** |
| **II śni** |  | | | | | | | | | Herbata b/c ,graham 65g **(1, 16) ,** masło 10g**7**, jajko got.60g **3** |
| **Obiad** | Cukiniowa – krem z grz. 400ml **(1,7),** ryba smażona 100g **(1,3,4)** , ziem. 200g **7**,sur. z kiszonej kapusty, cebuli i jabłka z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** potrawka wołowa 350g **(1,9),** ryż 200g **7,** kompot z jabłek 250ml | Ziemniaczana 400ml(**1,7,9),** potrawka wołowa 350g **(1,9),** ryż 200g **7,** kompot z jabłek 250ml | | | Cukiniowa – krem z grz. 400ml (**1,7),** ryba smażona 150g **(1,3,4)** , ziem.200g **7,** sur. z kiszonej kapusty, cebuli i jabłka z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml | Cukiniowa – krem z grz.400ml**(1,7)** , ryba smażona 150g **(1,3,4)** ,ziem.200g **7,** sur. z kisz.kapusty, cebuli i jabłka z olejem 150g, kompot z jabłek | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** potrawka wołowa 350g**(1,9),** ryż 200g **7**, kompot z jabłek 250ml | Ziemniaczana 400ml**(1,7,9),** potrawka wołowa 350g**(1,9),** ryż 200g 7, surówka z kisz. kapusty, marchewki i jabłka z olejem 100g, kompot z jabłek 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | Herbata b/c, graham 65g **(1,16),** masło 10g **7**, rzodkiewka 20g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, pieczeń rzymska 50g **(1,6,7),** pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g**1**, twaróg z koperkiem 70g **7**, kiełbasa drob. pods. 30g, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g**1**, twaróg z koperkiem 70g **7,** kiełbasa drob. pods. 30g, pomidor b/s 50g | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, twaróg z koperkiem 50g **7**, kiełb. drob. pods. 30g. pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, pieczeń rzymska 50g **(1,6,7),** pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pieczeń rzymska 50g **(1,6,7),** pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml ,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, twaróg z koperkiem 70g **7**, kiełb. drob. pods. 30g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16),**  kiełb. drob. pods. 50g,pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** kiełb. drob. pods. 50g, pomidor b/s 50g |
| **PN** | Drożdżówka z jabłkiem 80g **( 1,3,7)** | | Drożdżówka z jabłkiem 80g **( 1,3,7)** | | | Drożdżówka z jabłkiem 80g **( 1,3,7)** | | Serek homog.nat. 150g **7**, podpłomyk b/c 1szt **1** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2556.60  B-84.40  T-108.30  Kw tl nas-40.80  W-325.80  W tym cukry-85  Bł-32.80  Sól-6.10 | E kcal-2790.20  B -91.70  T -71.30  Kw tł. nas –38.30  W -459.50  W tym cukry -88.40  Bł -31.10  Sól – 5.70 | E kcal-2790.20  B -91.70  T -71.30  Kw tł. nas –38.30  W -459.50  W tym cukry -88.40  Bł -31.10  Sól – 5.70 | E kcal-3032.30  B -102.80  T -74.70  Kw tł. nas –40.90  W -501.30  W tym cukry -104  Bł -30.70  Sól – 6.10 | | E kcal-2627.70  B -92.10  T -112.80  Kw tł. nas – 42.80  W -325.80  W tym cukry -85  Bł -32.80  Sól – 6.70 | E kcal-2627.70  B -92.10  T -112.80  Kw tł. nas – 42.80  W -325.80  W tym cukry -85  Bł -32.80  Sól – 6.70 | E kcal-2472.90  B -93.70  T -69.30  Kw tł. nas –36.90  W -385  W tym cukry -44.40  Bł -34.90  Sól – 7.50 | E kcal-2515  B -92.70  T -72.10  Kw tł. nas –34.30  W -391.70  W tym cukry -47.30  Bł -38  Sól – 8.30 | E kcal-3255.40  B -126.40  T -110.70  Kw tł. nas –56.50  W -460.20  W tym cukry -51.10  Bł -46.60  Sól – 10.20 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu