|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez mleka)** | **I ELIMINACYJNA (bez glutenu)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| 1.01.2024 Poniedziałek NOWY ROK | **śniadanie** | Kakao z mlekiem 250ml **(1,7,16,18**), masło 20g.**7,** chleb pszenno –żytni 100g**. (1**,**18)**, szynka got 50g, sałata ziel 10g. sałatka hawajska 80g  ( **7,10)** | Kawa z mlekiem250ml (**1,7, 16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**,bułki 50g.**1**, szynka got 50g,sałata ziel 10g,sałatka jarzynowa z jog. 90g **7** | Kawa z mlekiem250ml **(1,7, 16,18),**masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**,bułki 50g **1**, szynka got. 50g,sałata ziel 10g,sałatka jarzynowa z jog. 90g **7** | | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml(**1,7)**, szynka got 50g.,sałata ziel. 10g | Herbata 250ml , masło 20g **7**,chleb pszenno -żytni 100g **(1,18)**, szynka got. 50g,sałata ziel. 10g,sałatka zimowa z sosem vinegret. 80g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezgl 100g, szynka got. 50g,sałatka zimowa z sosem vinegret 80g | Kawa b/cukru z mlekiem **(1,7, 16,18)** 250ml , masło 20g. **7**,chleb 50g.(**1,18)**, graham 65g**.(1,16)**, szynka got 50g. sałata ziel 10g. sałatka jarzynowa z jog 90g | Kawa b/cukru 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),**szynka got. 50g, sałata ziel 10g,sałatka zimowa z jog. 80g **7** | Kawa b/cukru z mlekiem 250ml **(1,7,16,18**),masło 20g **7**,,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** szynka got .50g,sałata ziel .10g, sałatka zimowa z jog. 80g **7** |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata ,pieczywo chrupkie żytnie 3szt **16,** twaróg ze szczyp.30g **7** |
| **Obiad** | Rosół z mak400ml **9**, kotlet schabowy(**130g**) 110g **(1,3),** ziem. 200g **7**, kapusta zasmażana 180g **7** , piernik 70g**( 1,3,7),** kompot z mieszanki 250ml | Jarzynowa z mak 400ml **(1,7,9**)schab piecz w jarz.(**130g)** 80g ,sos biały 70ml **(1,7),** ziem200g **7**, marchewka z wody 150g **7**, ciasto drożdżowe (domowe) 70g **(1,3,7),**kompot z mieszanki 250ml | Jarzynowa z mak.(**25g**) 400ml **(1,7,9),**schab piecz w jarz. 80g,sos biały 70ml (**1,7**), ziem 200g **7** , marchewka z wody 150g **7,** ciasto drożdżowe 70g **(1,3,7),**kompot z mieszanki 250ml | | | | Rosół z mak. 400ml **9,** kotlet schabowy 110g, ziem 200g **7**,kapusta zasmażana 180g **7**, pomarańcza ½ szt, kompot z mieszanki 250ml | Rosół z mak. bezgl . 400ml **9**, schab piecz w jarz. 80g **9**,ziem 200g **7,** kapusta zasmażana m/bezgl 180g **7**, pomarańcza ½ szt, kompot z mieszanki 250ml | Jarzynowa z mak. 400ml **(1,7,9),**schab piecz w jarz. 80g,sos biały 70ml **(1,7),** ziem 200g **7**, marchewka z wody 150g **7,**pomarańcza ½ szt , kompot z mieszanki b/cukru 250ml | Jarzynowa z mak. 400ml **(1,7,9),** schab piecz. w jarz. 80g,sos biały 70ml **(1,7),** ziem 200g **7** , marchewka z wody 150g **7,** brukselka got. 100g **7**,pomarańcza ½ szt, kompot z mieszanki b/cukru 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata,masło10g,graham60g.og kisz 30g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,twaróg z rzodk. 70g **7,** papryka 50g | Herbata 250ml,masło 20g**. 7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,pasta z mięsa woł. i jarzyn. 50g **(7,9),**pomidor b/s 50g | Herbata 250ml ,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,pasta z mięsa woł. i jarzyn 50g **(7,9),** pomidor b/s50g | | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, pasta z mięsa woł. i jarzyn50g **(7,9),** pomidor b/s 50g | | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,pasta z mięsa woł. jarzyn i cebuli 50g **(7,9),** papryka 50g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezgl 100g (**1,18)** , twaróg z rzodk. 70g **7**, papryka 50g | Herbata 250ml , masło 20g **7,** chleb 50g ( **1,18)**, graham 65g **1**,pasta z mięsa i jarzyn 50g **(7,9),** pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**pasta z mięsa woł. i jarzyn 50g **(7,9),** papryka 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**pasta z mięsa woł. i jarzyn 50g **(7,9),** papryka 50g |
| **PN** | Serek homog. waniliowy 150ml **7** | | Serek homog. waniliowy 150ml **7** | | | | Mus owocowy 100ml, Serek homog.  waniliowy **7** | | Serek homog. nat. 150ml **7** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal - 2642  B -114.50  T -103.80  Kw tł.nas -43  W -323.70  Bł -22.20  Sól – 6 | E kcal-2393.60  B -106.20  T -68.40  Kw tł.nas-37.20  W -352.40  Bł -30.90  Sól -6.50 | E kcal-2393.60  B -106.20  T -68.40  Kw tł.nas-37.20  W -352.40  Bł -30.90  Sól -6.50 | E kcal – 2760.20  B -124.80  T – 78.10  Kw tł.nas -43  W –402  Bł -26  Sól – 6.80 | | | E kcal-2090.40  B -81.50  T – 84.40  Kw tł.nas -31.40  W -235.30  Bł -22,70  Sól -5.30 | E kcal- 2158.30  B -82.20  T -107.30  Kw tł.nas -34.60  W -222.90  Bł -20.40  Sól -5.80 | E kcal-2018.70  B -101.10  T -62.10  Kw tł.nas -33.60  W -281.10  Bł -37.50  Sól -6.80 | E kcal-2075.80  B -104.90  T -62.60  Kw tł.nas -33.60  W -291.40  Bł -38.3  Sól -6.90 | E kcal-2408.30  B -117.70  T -73.90  Kw tł.nas -40.70  W -338.80  Bł -43.60  Sól -8.90 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu