|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | | **I ELIMINACYJNA ( bez mleka)** | **VII BEZGLUT** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| 4.01.2024 Czwartek | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytnie 100g ( **1,18),** kiełbasa krakowska 50g, ogórek świeży 50g.jabłko surowe 250g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,**wędlina drob 50g,ketchup jarz 40g **9**,jabłko pieczone 100g | Herbata250ml, masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,** parówka wiedeńska 100g – 2szt,ketchup jarz 40g, jabłko pieczone 100g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1,**grysik na mleku 400ml **(1,7)** **,** wędlina drob. 50g, ketchup jarz. 40g **9,** | | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytnie 100g **(1,18),** kiełbasa krakowska 50g, ogórek świeży 50g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezgl 100g, wędlina drob. 50g, ketchup jarz. 40g **9**, jabłko pieczone 100g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)** , graham 65g (**1,16),** parówka wiedeńska 100g – 2szt, ketchup jarzynowy 40g **9**,jabłko pieczone 100g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,graham 65g **(1,16),** parówka wiedeńska 100g- 2szt, ketchup jarzyn 40g **9,** rzodkiewka 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,graham 65g **(1,16),** parówka wiedeńska 100g- 2szt,ketchup jarzyn 40g **9,** rzodkiewka 20g |
| **II śni** |  | | | | | | | | | Herbata,bułka50g **1,** masło 10g **7,**jajko got. 60g **3** |
| **Obiad** | Dyniowa – krem z grzank. 400ml **(1,7)** , żeberka pieczone 250g, ziem200g **7**,buraczki 180g **(1,7)**, kompot z jabłek 250ml, | Selerowa-krem z grz 400ml **(1,7,9),** udziec z kurczaka piecz. w jarz. 130g, ziem 200g **7**, buraczki 180g **(1,7)** kompot z jabłek 250ml | Selerowa-krem z grz 400ml( **1,7,9),** udziec z kurczaka piecz. w jarz. 130g, ziem 200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | | | Dyniowa – krem z grz b/ śmiet 400ml **1**, żeberka pieczone 200g,ziem200g **7** , buraczki b/ śmiet 180g **1**, kompot z jabłek 250ml | Selerowa-krem z grz bezgl 400ml **7,** udziec z kurczaka piecz. w jarz. 130g, ziem 200g **7,** buraczki m/bezgl 180g **1,** kompot z aronii 250ml | Selerowa-krem z grz 400ml (**1,7,** **9),**udziec z kurczaka piecz. w jarz. 130g, ziem. 200g **7 ,** buraczki 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Selerowa-krem z grz 400ml (**1,7,9),** udziec z kurczaka piecz. w jarz. 130g, ziem.200g **7**,buraczki 180g **(1,7),** sałatka z kapusty pekińskiej, jabłka z sosem vinegret 100g, kompot z jabłek 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | Herbata,masło10g **7**,graham 60g,(**1,16**),pasztet z drob.30g **(1,6,7)** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,pasta z twarogu i cebuli z pietr. zieloną 70g **7**,sok pomid 200ml | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**,.bułki 50g **1**,pasta z twarogu i koperku 70g **7**,sok Kubuś 300ml | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**,pasta z twarogu i koperku 70g **7**,sok Kubuś 300ml | | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7) ,** pasta z twarogu i koperku 50g **7**,sok Kubuś 300ml | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1,18),** dżem 50g, sok pomid 200ml, | Herbata 250ml, masło 20g **7,**chleb bezgl 100g, pasta z twarogu i koperku 70g **7**,sok Kubuś 300ml | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g **7,** chleb 50g( **1,18)** , graham 65g (**1,16)** , pasta z twarogu i koperku 70g **7**,sok Kubuś 300ml | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham65g (**1,16)**, pasta z twarogu i koperku 70g **7,** sok pomid 200ml | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 50g (**1,18)** , graham 65g (**1,16)**,pasta z twarogu i koperku 70g **7**, sok pomid 200ml |
| **PN** | Jogurt nat. 150ml **7** | | Jogurt nat.150ml **7** | | | Mus owoc 100ml, | Jogurt nat. 150ml **7** | Jogurt nat.150ml **7** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2463.30  B -101.50  T -121.10  Kw tł.nas -54.30  W –250  w tym cukry -80.90  Bł -20.50  Sól -4.50 | E kcal- 2224  B -91.10  T -71.20  Kw tł.nas -36.60  W –316.40  w tym cukry -130  Bł -29.10  Sól -5.10 | E kcal- 2264.40  B -81.30  T -84.90  Kw tł.nas -39.40  W –305.50  w tym cukry -120  Bł -29  Sól -5.10 | | E kcal- 2600.20  B -100.10  T -93.70  Kw tł.nas -44.20  W –371.10  w tym cukry -130  Bł -30.20  Sól -5.30 | E kcal- 2361.30  B -80.70  T -112  Kw tł.nas -48.90  W –268.30  w tym cukry -106  Bł -23,10  Sól -4.20 | E kcal- 2306.30  B -81.70  T -84.80  Kw tł.nas -32.90  W –317.10  w tym cukry -94.80  Bł -39.10  Sól -6.10 | E kcal- 2132.10  B -84  T -85.60  Kw tł.nas -39.50  W –271.20  w tym cukry -79.20  Bł -35.70  Sól -5.30 | E kcal- 2142.90  B -85.20  T -90.90  Kw tł.nas -40  W –262.50  w tym cukry -72  Bł -35.50  Sól -5.30 | E kcal- 2710  B -102  T -120  Kw tł.nas -54.10  W –321.10  w tym cukry -73  Bł -40.30  Sól -7.20 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu