|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez mleka)** | **VIIELIMINACYJNA (bez glutenu)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| 5.01.2024 Piątek | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7,16,18)** , masło 20g **7,**chleb pszenno –żytnie 100g (**1,18)**, jajko 60g **3**, ser top. z ziołami 30g **7**, sałatka hawajska 80g **7** | Herbata 250ml , masło 20g **7**, chleb 50g( **1,18)**,bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **(1,7),** dżem 50g, jabłko pieczone 100g | Herbata 250ml , masło 20g **7**, chleb 50g( **1,18)**,bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7)** , dżem 50g.jabłko pieczone 100g | | | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7) ,** dżem 50g, jabłko pieczone 100g | Herbata 250ml, masło 20g **7,** chleb pszenno –żytnie 100g (**1,18)**, jajko 120g **3**,sałatka z hawajska z sosem vinegret 80g | Herbata 250ml, masło 20g **7,**chleb bezgl. 100g, dżem 50g, jabłko pieczone 100g | Kawa b/cukru 250ml (**1,7,16,18)**, masło 20g **7**,chleb 50g( **1,18),** graham 65g( **1,16),** wędlina drob. 50g, jabłko pieczone 100g | Kawa b/cukru 250ml (**1,7,16,18)**, masło 20g **7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1,16),**jajko 60g **3**, ser top.z ziołami 30g **7**, sałatka jarzynowa z jog. 90g (7,9) | Kawa b/cukru 250ml (**1,7,16,18)**, masło 20g **7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1,16),**jajko 60g **3**, ser top.z ziołami 30g **7**,sałatka jarzynowa z jog. 90g **(7,9)** |
| II śni |  | | | | | | | | | | Herbata,bułka50g **1,** masło10g **7**,ogórek kisz. 30g |
| **Obiad** | Pomidorowa z mak.(**30g)** 400ml (**1,7,9)**,sznycel z tilapii 100g **(1,3,4),** ziem.200g **7,** surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g **170g** , kompot z porzeczek i agrestu 250ml | Koperkowa z mak.(**30g)** 400ml (**1,7,9)**, morszczuk piecz. w jarz. 100g **4** ,sos biały 70ml **(1,7),** ziem.200g **7** ,ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g, kompot z porzeczek i agrestu 250ml | Koperkowa z mak(**30g**) 400ml (**1,7,9)**, morszczuk piecz. w jarz. 100 g **4,**sos biały 70ml **(1,7),** ziem.200g **7,** ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g, kompot z porzeczek i agrestu 250ml | | | | Pomidorowa z mak. b/ śmiet 400ml( **1,9)**, sznycel z tilapi 100g **(1,3,4),** ziem 200g **7,** surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g, 170g. kompot z porzeczek i agrestu 250ml | Koperkowa z mak bezgl 400ml **(7,9)**, morszczuk piecz. w jarz. 100 g **4**,sos biały m/bezgl 70ml **7**, ziem.200g **7,** ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g, kompot z porzeczek i agrestu 250ml | Koperkowa z mak. 400ml (**1,7,9)**, morszczuk piecz. w jarz. 100 g **4** ,sos biały 70ml **(1,7),** ziem.200g **7**,ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g, kompot z porzeczek i agrestu 250ml b/ cukru | Koperkowa z mak.400ml (**1,7,9)**, morszczuk piecz. w jarz. 100 g **4,**sos biały 70ml **(1,7),** ziem.200g **7**,ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g,surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g (**7**,**9),** kompot z porzeczek i agrestu 250ml b/ cukru | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Podpłomyk 1szt **1**, jogurt nat 150ml |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** pasztet z drob. zap 50g **(1,6),** papryka 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,** ser homog. 70g **7**, pomidor b/s 50g, jogurt owocowy 150ml **7** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,** ser homog. 70g **7** , pomidor b/s 50g, jogurt owocowy 150ml **7** | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml(**1,7),**ser homog. 70g **7**,pomidor b/s 50g | | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** pasztet z drob. zap. 50g **(1,6),**pomidor b/s 50g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezgl. 100g, ser homog. 70g **7,** pomidor b/s 50g, jogurt owocowy 150ml **7** | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g **7**,chleb 50g **(1,18),** graham 65g **(1,16),**ser homog. 100g **7**, pomidor b/s 100g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g **(1,18),** graham65g **(1,16),** pasztet z drob. zap. 50g **(1,6),** papryka 50g. | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g **(1,18),** graham65g **(1,16),** pasztet z drob. zap. 50g **(1,6),** papryka 50g |
| **PN** | Mus owocowy 100ml | | Mus owocowy 100ml | | | | Mus owocowy 100ml | Mus owocowy 100ml | Mus owocowy 100ml | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2109.60  B -75.60  T -114  Kw tł.nas -46.60  W –184.90  w tym cukry -86.10  Bł -17.30  Sól -3.70 | E kcal- 2218.40  B -78.10  T -65.70  Kw tł.nas -38  W –338.80  w tym cukry -107  Bł -22.60  Sól -3.40 | E kcal- 2218.40  B -78.10  T -65.70  Kw tł.nas -38  W –338.80  w tym cukry -107  Bł -22.60  Sól -3.40 | E kcal- 2114.30  B -68  T -59.60  Kw tł.nas -33.70  W –336.50  w tym cukry -98.60  Bł -22.50  Sól -3.10 | | | E kcal- 2299.20  B -68,60  T -103.10  Kw tł.nas -33.10  W –285.20  w tym cukry -73.50  Bł -25.20  Sól -4.50 | E kcal- 2055.60  B -50.40  T -75.10  Kw tł.nas -32.60  W –301.80  w tym cukry -96.70  Bł -26.40  Sól -3.60 | E kcal- 2050  B -76.50  T -63.10  Kw tł.nas -35.50  W –250.40  w tym cukry -49  Bł -28  Sól -4.80 | E kcal- 2095.40  B -74.40  T -71.90  Kw tł.nas -37.60  W –276.70  w tym cukry -61.50  Bł -37.40  Sól -5.30 | E kcal- 2414.90  B -84  T -90.30  Kw tł.nas -48.80  W –336.30  w tym cukry -62.70  Bł -42.80  Sól -7 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu