|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** ) |
| **11.01.2024 Czwartek** | **śniadanie** | Kakao z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, pasta z twarogu i sardynek w oleju , cebuli z piert ziel 70g **(4,7),**rzodkiewka 20g | Kawa 250ml **(1,7,16,18)** , masło 20g **7**, chleb 50g (**1**, **18)**, bułki 50g **1**, twaróg z koperkiem 70g **7,** jabłko pieczone 100g | Kawa250ml **(1,7,16,18)** , masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, twaróg z koperkiem 70g **7**, jabłko pieczone 100g | | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, twaróg z koperkiem 50g **7**,jabłko pieczone 100g | Herbata 250ml , masło 20g **7**, chleb pszenno -żytni 100g **(1,18)**, sardynki w oleju 70g **4**, rzodkiewka 20g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezgl 100g, szynka got.50g,pasta z twarogu i sardynek w oleju cebuli z pietr. ziel. 70g **(4,7),** rzodkiewka 20g | Kawa b/cukru 250ml **(1,7,16,18),**masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16)**, twaróg z koperkiem 70g **7,** jabłko pieczone 100g | Kawa b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**,. chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),**pasta twarogu i sardynek z oleju ze szczyp. 70g **(4,7),**rzodkiewka 20g | Kawa b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** pasta twarogu i sardynek z oleju ze szczyp. 70g **(4,7),**rzodkiewka 20g |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata, bułka 50g **1**,masło 10g **7**, pasztet z drob. 30g **(1,6,7)** |
| **Obiad** | Koperkowa z mak. (**30g**) 400ml **(1,7),** klops pieczony 80g **3**, sos własny 100ml **(1,7),**ziem. 200g **7**,ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g, kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml **(7,9),** klops piecz.w jarz. 80g, sos biały 70ml **(1,7),** ziem 200g.**7**, marchewka z wody 150g **7,** kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml **(7,9),**klops piecz. w jarz. 80g, sos biały 70ml **(1,7),** ziem.200g **7**, marchewka z wody 150g **7,** kompot z jabłek 250ml | | | | Koperkowa z mak. b/śmietany 400ml **1** , klops pieczony 80g, sos własny 100ml **1**,ziem. 200g **7**, ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g, kompot z jabłek 250ml | Koperkowa z mak. bezgl 400ml **7**, klops piecz. b/ bułki 80g,sos naturalny- mąka bezgl 100ml **7**, ziem.200g **7**, ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g, kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml **(7,9),**klops piecz. w jarz.80g,sos biały 70ml **(1,7),** ziem. 200g **7**, marchewka z wody 150g **7** , kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml **(7,9),**klops piecz.w jarz.80g,sos biały 70ml **(1,7),** ziem.200g **7**, marchewka z wody 150g **7,** sałatka z ogórka kiszonego i marchewki z olejem 100g, kompot z jabłek 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Pieczywo chrupkie 2 szt., jogurt nat. 150ml **7** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,szynka got 50g., sałatka z brokułem i jarzynami 80g **7** | Herbata 250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**,szynka got 50g., sałata zielona 10g,ketchup jarzynowy 40g **9** | Herbata 250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1, 18)**, bułki 50g **1**,szynka got .50g, sałata zielona 10g, ketchup jarzynowy 40g **9** | | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, szynka got 50g.,sałata zielona 10g | | Herbata 250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, szynka got .50g, sałatka z brokułem i warzywami z sosem winegret 80g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezgl 100g.,szynka got 50g.,sałatka z brokułem i warzywami z sosem winegret 80g | Herbata 250ml , masło 20g **7,** chleb 50g ( **1,18)**, graham 65g ( **1,16),** szynka got 50g.,sałata zielona 10g, ketchup jarzynowy 40g **9** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**szynka got. 50g,sałata zielona 10g, sałatka buraczana z jog.80g **7** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** szynka got.50g, sałata ziel.10g, sałatka buraczana z jog.80g **7** |
| **PN** | Serek homog. waniliowy 150ml **7** | | Serek homog. waniliowy 150ml **7** | | | | Mus owocowy 100ml Serek homog. wanil.  150g **7** | | Serek homog. nat. 150ml **7** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal -2373.40  B -109.10  T -81.70  Kw tł.nas – 39.20  W -311.80  W tym cukry -106.70  Bł -24.50  Sól – 4.60 | E kcal – 2212,40  B -102.20  T -68.89  Kw tł.nas-35.80  W -318.50  W tym cukry -114.39  Bł – 27.20  Sól – 6.70 | E kcal – 2212,40  B -102.20  T -68.89  Kw tł.nas-35.80  W -318.50  W tym cukry -114.39  Bł – 27.20  Sól – 6.70 | E kcal – 2678.10  B -122,60  T -74.60  Kw tł.nas-41.90  W -391.20  W tym cukry -140.70  Bł -28.80  Sól – 7.20 | | | E kcal – 2062.60  B -75  T -74.30  Kw tł.nas- 27.90  W -284.80  W tym cukry -81  Bł -25.30  Sól – 4.40 | E kcal - 2319  B -90.90  T -94  Kw tł.nas-35  W -285  W tym cukry -108  Bł -26  Sól – 4.90 | E kcal – 2063.40  B -97.20  T -73.70  Kw tł.nas- 41.30  W – 266.80  W tym cukry -54.80  Bł -33.80  Sól – 7.20 | E kcal – 2190.90  B -98  T -74.70  Kw tł.nas-41.40  W – 250.30  W tym cukry -41.30  Bł -28.90  Sól – 7.50 | E kcal -2514.20  B -113.90  T -98.60  Kw tł.nas-45  W -308  W tym cukry -51.80  Bł -31.80  Sól – 10 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu