|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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** ) |
|  **13.01.2024 Sobota** |  **śniadanie** | Kawa 250ml (**1,7,16,18)**, masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasztetowa wieprzowa 50g,ogórek kisz. 60g, mandarynka 1 szt | Kawa 250ml **(1,7,16,18)** , masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, szynka konserwowa 50g, sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Kawa 250ml **(1,7,16,18)** , masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, szynka konserwowa 50g, sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** szynka konserwowa 50g | Herbata 250ml, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18) ,** pasztetowa wieprzowa 50g, ogórek kisz.60g, mandaryna 1szt | Herbata 250ml, masło 20g **7,** chleb bezgl 100g, szynka konserwowa 50g, sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Kawa b/cukru 250ml , masło 20g.**7,** chleb 50g.(**1,18)**,graham 65g. (**1,16)**,szynka konserwowa 50g.sos warzywny z jog 70g | Kawa b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,graham 65g (**1,16),** pasztet z drob.zap.50g,ogórek kisz. 60g, mandarynka 1 szt | Kawa b/cukru 250ml **(1,7,16,18)**,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** pasztet z drob. zap.50g,ogórek kisz. 60g,mandarynka 1 szt |
| **II śni** |  | Wafle ryżowe 2 szt,serek homog.nat. 30g **7** |
|  **Obiad** | Jarzynowa z zacierką 400ml **(1,7,9),**udziec z kurczaka piecz.130g, ziem.200g **7**,szpinak z czosnkiem i śmietaną 150g **(1,7),**kompot z porzeczek 250ml | Jarzynowa z zacierką 400ml **(1,7,9)** ,udziec z kurczaka piecz. 130g, ziem.200g **7**,szpinak 150g **(1,7),** kompot z porzeczek 250ml | Jarzynowa z zacierką 400ml **(1,7,9)** ,udziec z kurczaka piecz 130g, ziem.200g **7**,szpinak 150g **(1,7),**kompot z porzeczek 250ml | Jarzynowa z zacierką b/śmiet 400ml **(1,9),** udziec z kurczaka piecz. 130g, ziem.200g, szpinak b/śmiet 150g **1**, kompot z porzeczek 250ml | Jarzynowa z ryżem 400ml **(7,9)** ,udziec z kurczaka piecz.100g, ziem.200g **7**,szpinak 150g m/bezgl 180g **7**,kompot z porzeczek 250ml | Jarzynowa z zacierką 400ml **(1,7,9)** ,udziec z kurczaka piecz.100g, ziem.200g **7**,szpinak 150g **(1,7),**kompot z porzeczek 250ml | Jarzynowa z zacierką 400ml **(1,7,9)** ,udziec z kurczaka piecz 100g, ziem.200g **7**,szpinak 150g **(1,7),**surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g **7**, kompot z porzeczek 250ml |
| **PD** |  | Herbata,maslo10g **7**,graham 60g **(1,16),** jajko 60g **3** |
|  **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, twaróg 50g **7**, miód 50g, jabłko pieczone 100g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, filet z indyka w galarecie 50g,pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, filet z indyka w galarecie 50g, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g **( 1,18)** bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml ( **1,7)**, filet z indyka w galarecie 50g, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, filet z indyka w galarecie 70g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezgl 100g., twaróg 70g **7,** pomidor b/ s 50g  | Herbata b/ cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)** , graham 65g (**1,16)**, filet z indyka w galarecie 50g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1, 18) ,** graham65g (**1,16),**filet z indykaw galarecie 50g, pomidor b/ s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1, 18),** graham65g (**1,16),** filet z indykaw galarecie 50g, pomidor b/ s 50g |
| **PN** |  Sok Kubuś 300ml |  Sok Kubuś 300ml | Sok Kubuś 300ml | Sok Kubuś 300ml |  Sok Kubuś 300ml |
|  **Wart. odżywcza** | E kcal- 2266.10B -77.60T -61.60Kw tł.nas -19.10W –362.30w tym cukry -119Bł -29.80Sól -5.10 | E kcal- 2052.80B -79T -66.40Kw tł.nas -33.40W –297w tym cukry -116.20Bł -29.70Sól -4.60 | E kcal- 2052.80B -79T -66.40Kw tł.nas -33.40W –297w tym cukry -116.20Bł -29.70Sól -4.60 | E kcal- 2442.20B -100.90T -77Kw tł.nas -39.50W –349.70w tym cukry -127.70Bł -28Sól -5.20 | E kcal- 2020.10B -65.90T -50.60Kw tł.nas -12.80W –323.90w tym cukry -115.70Bł -32.10Sól -4.80 | E kcal- 2076.40B -68.10T -82Kw tł.nas -31.80W –275.70w tym cukry -117.70Bł -30.90Sól -5 | E kcal- 2266.10B -77.60T -61.60Kw tł.nas -19.50W –362.30w tym cukry -119Bł -29.80Sól -5.10 | E kcal- 2060.40B -77.80T -71Kw tł.nas -34.20W –258.60w tym cukry -68.80Bł -36.80Sól -5.60 |  E kcal- 2321B -94.60T -89.10Kw tł.nas -43.50W –303.80w tym cukry -69.70Bł -41.40Sól -5.50 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu