|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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- 2266.10  B -77.60  T -61.60  Kw tł.nas -19.10  W –362.30  w tym cukry -119  Bł -29.80  Sól -5.10 | E kcal- 2052.80  B -79  T -66.40  Kw tł.nas -33.40  W –297  w tym cukry -116.20  Bł -29.70  Sól -4.60 | E kcal- 2052.80  B -79  T -66.40  Kw tł.nas -33.40  W –297  w tym cukry -116.20  Bł -29.70  Sól -4.60 | | E kcal- 2442.20  B -100.90  T -77  Kw tł.nas -39.50  W –349.70  w tym cukry -127.70  Bł -28  Sól -5.20 | E kcal- 2020.10  B -65.90  T -50.60  Kw tł.nas -12.80  W –323.90  w tym cukry -115.70  Bł -32.10  Sól -4.80 | E kcal- 2076.40  B -68.10  T -82  Kw tł.nas -31.80  W –275.70  w tym cukry -117.70  Bł -30.90  Sól -5 | E kcal- 2266.10  B -77.60  T -61.60  Kw tł.nas -19.50  W –362.30  w tym cukry -119  Bł -29.80  Sól -5.10 | E kcal- 2060.40  B -77.80  T -71  Kw tł.nas -34.20  W –258.60  w tym cukry -68.80  Bł -36.80  Sól -5.60 | E kcal- 2321  B -94.60  T -89.10  Kw tł.nas -43.50  W –303.80  w tym cukry -69.70  Bł -41.40  Sól -5.50 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu