|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez selera)** | **VII BEZGLUT** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **16.01.2024 Wtorek** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytnie 100g( **1,18)**, szynka ogonówka 50g,sałata ziel. 10g,sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g **(4,7)** | Kawa 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**, szynka ogonówka 50g, sałata ziel.10g, sałatka jarzynowa z jog. 90g **(7,9)** | Kawa 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**, szynka ogonówka 50g, sałata ziel. 10g, sałatka jarzynowa z jog. 90g **(7,9)** | | | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18) ,** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7),** sałata ziel.10g,szynka ogonówka 50g | Herbata 250ml , masło 20g **7**,chleb pszenno –żytnie 100g( **1,18)**, szynka ogonówka 50g, sałata ziel.10g,sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g **(4,7)** | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezgl 100g, szynka ogonówka 50g, sałata ziel.10g,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)**,sałata ziel.10g, szynka ogonówka 50g, 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)** , sałata ziel.10g,szynka ogonówka 50g,sałatka porowa z jog. 80g **7** | Kawa b/cukru 250ml (**1,7,16,18)**, masło 20g **7,**chleb 50g (**1,18)** , graham 65g( **1,16)** , szynka ogonówka 50g,sałata ziel. 10g, sałatka porowa z jog. 80g **7** |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata, bułka 50g,masło 10g, sardynki w pomid. 30g **4** |
| **Obiad** | Krupnik 400ml **(1,7,9)**, kotlet schabowy 110g **(1,3),** ziem.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9)**, schab piecz.w jarzynach 80g, sos biały 70ml **(1,7),** ziem.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9),** schab piecz.w jarzynach 80g, sos biały 70ml **(1,7),** ziem.200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | | | | Krupnik b/selera 400ml **7**, kotlet schabowy 110g **(1,3),**ziem.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Grysikowa (gr.bezgl) 400ml **(1,7)**, schab piecz.w jarzynach 80g, sos biały (m bezgl) 70ml **7**, ziem.200g **7**, buraczki (m bezgl) 180g **7,** kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9),** schab piecz.w jarzynach 80g, sos biały 70ml **(1,7),** ziem.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9),** schab piecz. w jarzynach 80g, sos biały 70ml **(1,7),** ziem. 200g **7**,buraczki 180g **(1,7),** sałatka z kapusty włoskiej, jabłka i marchewki z olejem 100g, kompot z jabłek 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata,masło10g **7**,graham 60g (**1,16),** jabłko pieczone 100g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18) ,** awanturka z twarogu 70g **7**, sok porzeczkowy 200ml | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,** twaróg z koperkiem 70g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,** twaróg z koperkiem 70g **7**,pomidor b/s 50g | | Herbata250ml,masło 20g. chleb 50g.bułki 50g.grysik na mleku 400ml, twaróg z koperkiem 50g.pomidor b/s 50g | | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g( **1,18),** awanturka z twarogu 70g **7**,sok porzeczkowy 200ml | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezgl 100g, twaróg z koperkiem 70g **7**,pomidor b/s 50g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g **7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1,16),** twaróg z koperkiem 70g **7**,sok pomid.200ml | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16),** awanturka z twarogu 70g **7**,sok pomid.200ml | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** awanturka z twarogu 70g **7**,sok pomid. 200ml |
| **PN** | Banan 1szt | | Banan 1 szt | | | | Banan 1 szt | Banan 1szt | Banan 1 szt Pomarańcza 1szt | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2888.50  B -95.10  T -83.20  Kw tł.nas -36.90  W –456.40  w tym cukry -123.50  Bł -35.40  Sól – 6.80 | E kcal- 2248.80  B -97.70  T -62  Kw tł.nas -34  W –338.60  w tym cukry -136  Bł -28.90  Sól -4.50 | E kcal- 2248.80  B -97.70  T -62  Kw tł.nas -34  W –338.60  w tym cukry -136  Bł -28.90  Sól -4.50 | E kcal- 2578.30  B -112.30  T -69  Kw tł.nas -38  W –389.30  w tym cukry -145.60  Bł -25.70  Sól -4.70 | | | E kcal- 2885.50  B -94.90  T -83.20  Kw tł.nas-36.90  W –455.60  w tym cukry -123.30  Bł -35  Sól – 6.80 | E kcal-2233.70  B -77.50  T -75  Kw tł.nas -30.50  W –322.30  w tym cukry -135.70  Bł -28.90  Sól - 5 | E kcal- 2086.10  B -97.50  T -60.80  Kw tł.nas -33  W –303.80  w tym cukry -70.70  Bł -36.60  Sól -4.90 | E kcal- 2065.40  B -101.80  T -67.30  Kw tł.nas -34  W –279.80  w tym cukry -66.30  Bł -36.60  Sól -5.90 | E kcal- 2705  B -117.20  T -89.30  Kw tł.nas -46.20  W –378.30  w tym cukry -99.60  Bł -48.20  Sól -7.30 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu