|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez mięsa woł i wieprzowego )** | **I BOGATOBIAŁKOWA** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **18.01.2024 Czwartek** | **śniadanie** | Kawa 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytnie 100g (**1,18)**,pasta z twarogu i papryki konserwowej ze szczyp.70g **7**, jabłko pieczone 100g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb 50g( **1,18)**,bułki 50g **1**,pasta z twarogu i konc. pomid. z pietr ziel. 70g **7**, jabłko pieczone 100g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb 50g( **1,18)**,bułki 50g **1**,pasta z twarogu i konc. pomid. z pietr ziel. 70g **7**, jabłko pieczone 100g | | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g( **1,18)**, bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, pasta z twarogu i konc. pom. z pietr ziel.50g **7,** jabłko pieczone 100g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytnie 100g (**1,18)**,pasta z twarogu i papryki konserwowej ze szczyp. 70g **7**,jabłko pieczone 100g | Kawa 250ml **(1,7, 16, 18 ),** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytnie 100g (**1,18)**, pasta z twarogu i papryki konserwowej ze szczyp.90g **7,**jabłko surowe 250g | Kawa b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g( **1,18)**, graham 65g( **1, 16)** , pasta z twarogu i konc. pom.z pietr. ziel. 70g **7,** jabłko pieczone 200g | Kawa b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g **(1,18**), graham 65g (**1,16**), pasta z twarogu i konc. pom. z pietr. ziel. 70g **7**, rzodkiewka 20g | Kawa b/cukru 250ml (1,, masło 20g **7**, chleb 50g **(1,18**), graham 65g (**1,16**), pasta z twarogu i konc pom z pietr ziel **7** 70g.rzodkiewka 20g |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata.bułka50g **1**,masło 10 g **7**, sardynki w oleju 30g **4** |
| **Obiad** | Brokułowa-krem z grz 400ml **(1,7),** befsztyk z cebulą 80g **(1,3),** ziem. 200g 7, marchewka mini z wody z buka tartą i olejem 150g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Selerowa-krem z grz 400ml **(1,7,9)** 350g,pulpety piecz. w jarz. 80g, ziem.200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Selerowa-krem z grz 400ml **(1,7,9),** 350g. pulpety piecz. w jarz.80g,ziem.200g **7,**marchewka 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | | | | Brokułowa-krem z grz 400ml **(1,7),**ryba smażona 100g **4**, ziem. 200g **7**, marchewka mini z wody z bułką tartą 150g **(1**,**7)**, kompot z jabłek 250ml | Brokułowa-krem z grz 400ml (**1,7)**, befsztyk z cebulą 80g **(1,3),** ziem. 200g **7**, marchewka mini z wody z bułką tartą 150g **(1,7)** , kompot z jabłek 250ml | Selerowa-krem z grz 400ml **(1,7,9),** 350g. pulpety piecz.w jarz. 80g, ziem.200g **7,** marchewka 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Selerowa-krem z grz 400ml **(1,7,9),** 350g. pulpety piecz. w jarz.80g, ziem 200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** surówka z kapusty włoskiej i jabłka z olejem.100g **7**, kompot z jabłek 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Wafle ryżowe 2 szt, jogurt nat. 150ml **7** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,schab z majerankiem 50g, dressing ogórkowy 80g **7** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, schab z majerankiem 50g,sałata ziel.10g,ketchup jarz.40g **9** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, schab z majerankiem 50g,sałata ziel.10g,ketchup jarz.40g **9** | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7)**,schab z majerankiem 50g,sałata ziel.10g, ketchup jarz 40g **9** | | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**,jajko 120g **3**,dressing ogórkowy 80g **7** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,schab z majerankiem 60g, dresing ogórkowy 80g **7** | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g , chleb 50g( **1,18)**, graham 65g( **1,16)** , sałata ziel.10g, schab z majerankiem 50g, ketchup jarz.40g **9** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 50g( **1,18)** , graham65g( **1,16)**, schab z majerankiem 50g, dressing ogórkowy z jog. 80g **7** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 50g( **1,18)** , graham 65g ( **1,16)**, schab z majerankiem 50g, dressing ogórkowy z jog. 80g **7** |
| **PN** | Serek mini nat.30g **7,**pieczywo chrupkie 2 szt **1** | | Serek mini nat.30g **7**,pieczywo chrupkie 2 szt **1** | | | | Serek mini nat.30g **7**, pieczywo chrupkie 2 szt **1** | Serek mini nat.30g **7,** pieczywo chrupkie 2 szt **1** | Serek mini nat.30g **7**,pieczywo chrupkie 2 szt **1** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2355.20  B -85.60  T -88.50  Kw tł.nas -36.20  W –314.50  w tym cukry -103  Bł -30.40  Sól -7.10 | E kcal- 2063.90  B -80.40  T -84.90  Kw tł.nas -32.70  W –254.90  w tym cukry -68.40  Bł -23.90  Sól -5.30 | E kcal- 2063.90  B -80.40  T -84.90  Kw tł.nas -32.70  W –254.90  w tym cukry -68.40  Bł -23.90  Sól -5.30 | E kcal- 2351.50  B -102.30  T -96.80  Kw tł.nas -39.40  W –329.60  w tym cukry -97.20  Bł -25.40  Sól -5.90 | | | E kcal- 2395.70  B -79.10  T -96.10  Kw tł.nas -38  W –314.40  w tym cukry -103  Bł -30.40  Sól -5.30 | E kcal- 2399.10  B -92.60  T -89.90  Kw tł.nas -36.90  W –315.70  w tym cukry -104.40  Bł -30.40  Sól -7.20 | E kcal- 2000.40  B -89.90  T -59.70  Kw tł.nas -33.10  W –246.30  w tym cukry -49.10  Bł -33.10  Sól -6 | E kcal- 2095.40  B -92.60  T -60.80  Kw tł.nas -33.70  W –242  w tym cukry -43.80  Bł -31.60  Sól -7.20 | E kcal- 2262.10  B -112.30  T -77.50  Kw tł.nas -41.90  W –294.40  w tym cukry -52.90  Bł -33.30  Sól -8.20 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu