|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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 ELIMINACJNA (bez glutenu)**  | **X/VII Cukrzycowo -wątrobowa** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
|  **19.01.2024 Piątek**  |  **śniadanie** | Kawa ( 20g) 250ml (**1,7, 16, 18)**, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytnie 100g (**1,18)**, jajko 60g **3**, sałatka buraczana 80g **7** | Herbata 250ml , masło 20g **7,** chleb 50g(**1,18),**bułki 50g **1**,płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),**powidło 50g, jabłko pieczone 100g | Herbata 250ml , masło 20g **7,** chleb 50g(**1,18),**bułki 50g **1**,płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** powidło 50g, jabłko pieczone 100g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g( **1,18),** bułki 50g **1,** płatki owsiane na mleku 400ml (**7,17),** powidło 50g, jabłko pieczone 100g | Kawa ( 20g) 250ml (**1,7, 16, 18)**, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytnie 100g (**1,18)**, jajko 60g **3**, sałata buraczana 80g **7** | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezgl 100g, jajko 60g **3**,sałatka buraczana z sosem winegret 80g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1, 7, 16, 18)** , masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g( **1,16)**, wędlina drob.50g, jabłko pieczone 200g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml( **1,7,16,18)**, masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)** , graham 65g (**1,16)** , jajko 60g **3**,jogurt z groszkiem ziel.70g **7**,jabłko pieczone 100g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( **1,7,16,18)**, masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)** , graham 65g (**1,16)** , jajko 60g **3**, jogurt z groszkiem ziel.70g **7**,jabłko pieczone 100g |
| II śni |  | Herbata .bułka 50g.masło 10g.ser top 30g |
|  **Obiad** | Pomidorowa z mak **(30g**) 400ml **(1,7),** ryba smażona (dorsz)110g **4**, ziem.200g **7**, surówka z kiszonej kapusty, jabłka i cebuli z olejem 150g **7**, kompot z aroni i rabarbaru 250ml | Koperkowa z mak(**30g)** 400ml (**1,7,9),** ryba piecz w jarz 100g **4**, ziem 200g **7,** jarzyna duszona po grecku 180g **(1 7,9),** kompot z aronii i rabarbaru 250ml | Koperkowa z mak 400ml (**1,7,9),** ryba piecz.w jarz. 100g **4**,ziem 200g **7,** jarzyna duszona po grecku 180g **(1,7,9),** kompot z aronii i rabarbaru 250ml | Pomidorowa z mak 400ml **(1,7),** ryba smażona (dorsz)100g **4**, ziem200g **7**, surówka z kiszonej kapusty, jabłka i cebuli z olejem 150g **7**, kompot z aroni i rabarbaru 250ml | Pomidorowa z mak bezgl 400ml **,** ryba smażona (dorsz) saute 100g **4**,ziem200g **7**, surówka z kiszonej kapusty, jabłka i cebuli z olejem 150g , kompot z aroni i rabarbaru 250ml | Koperkowa z mak 400ml (**1,7,9),** ryba piecz.w jarz. 100g **4,** ziem 200g **7,** jarzyna duszona po grecku 180g **(1,7,9),** kompot z aronii i rabarbaru 250ml | Koperkowa z mak 400ml (**1,7,9),** ryba piecz w jarz 100g **4,** ziem.200g **7,** jarzyna duszona po grecku 180g **(1,7,9**),sałatka z pora z jog.100g **7**, kompot z aronii i rabarbaru 250ml |
| **PD** |  | Herbata,masło10g **7**,graham 60g **(1,16),**rzodkiewka 30g |
|  **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g( **1,18),**twaróg z rzodk. 70g **7**, banan 1szt | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g( **1,18)**,bułki 50g **1**, twaróg z pietr.ziel .70g **7**, banan 1szt | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g( **1,18)**,bułki 50g **1**, twaróg z pietr.ziel. 70g **7**,banan 1szt | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, twaróg z pietr. ziel. 50g **7**, banan 1szt | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** twaróg z rzodk. 70g **7**, banan 1szt | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezgl 100g, twaróg z rzodk. 70g **7,** banan 1szt | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)** , graham 65g( **1,16)**, twaróg z pietr. ziel. 100g **7**,banan 1szt | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18) ,** graham65g (**1,16),** twaróg ze szczyp. 70g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18) ,** graham 65g (**1,16),** twaróg ze szczyp. 70g **7**, pomidor b/s 50g |
| **PN** |  Mus owocowy 100ml, podpłomyk 7g **1** | Mus owocowy 100ml,podpłomyk 7g **1** | Mus owocowy 100ml, podpłomyk 7g **1** | Mus owocowy 100ml |  Mus owocowy 100ml, podpłomyk 7g  **1**  |
|  **Wart. odżywcza** | E kcal- 2390B -72,80T -91.20Kw tł.nas -36.20W –316w tym cukry -98.40Bł -27,80Sól -4.80  | E kcal- 2135.80B -72.20T -41.80Kw tł.nas -20.80W –355w tym cukry -121.50Bł -29.80Sól -3.30  | E kcal- 2135.80B -72.20T -41.80Kw tł.nas -20.80W –355w tym cukry -121.50Bł -29.80Sól -3.30   | E kcal- 2292.30B -82.90T -48.30Kw tł.nas -24.40W –394.40w tym cukry -138Bł -30.50Sól -3.70  | E kcal- 2333B -72,80T -91.20Kw tł.nas -36.20W –316w tym cukry -98.40Bł -27,80Sól -4.80   | E kcal- 2262.80B -52.50T -104Kw tł.nas -32.50W –259.80w tym cukry -99.40Bł -24.20Sól -4.90  | E kcal- 2090.40B -85.60T -42.70Kw tł.nas -21.60W –288.60w tym cukry -72.60Bł -35.90Sól -4.60  | E kcal- 2120.30B -83.90T -47.90Kw tł.nas -23W –291.10w tym cukry -71.60Bł -37.60Sól -4.10  | E kcal- 2376.10B -100.80T -71.70Kw tł.nas -38W –350.20w tym cukry -72Bł -42.80Sól -5.90  |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu