|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez mleka)** | **I ELIMINACYJNA (bez selera)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **21.01.2024 Niedziela** | **śniadanie** | Kakao z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, polędwica sopocka 50g, sałatka buraczana 80g **7** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),**masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)** bułki 50g. **1**,szynka got.50g, sałatka jarzynowa z jog.90g **7** | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7,16,18),**masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)** bułki 50g **1**, szynka got.50g, sałatka jarzynowa z jog.90g **7** | | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, szynka got.50g, sałata zielona 10g | Herbata 250ml , masło 20g **7**, chleb pszenno -żytni 100g **(1,18)**, szynka got.70g,sałatka buraczana z sosem winegret 80g | Kakao z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, szynka got. 50g, sałatka buraczana 80g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),**masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16)**, szynka got. 50g, sałatka jarzynowa z jog.90g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),**szynka got.50g, sałatka buraczana z jog.80g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),**szynka got.50g,sałatka buraczana z jog. 80g **7** |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata, bułka 50g, masło 10g **7**,jabłko pieczone 100g |
| **Obiad** | Rosół z mak.(**30g**) 400ml **9**, pierś z kurczaka piecz.(**130g)**80g, sos grzybowy 70ml **(1,7),** ziem.200g **7**,sałatka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g, kompot z porzeczek 250ml | Grysikowa 400ml**(1,7,9),** udko z kurczaka piecz. w jarz 1szt **,**ziem.200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z porzeczek 250ml | Grysikowa 400ml **(1,7,9),**udko z kurczaka piecz.w jarz. 1szt , ziem.200g **7**, marchewka 180g (**1,7),** kompot z porzeczek 250ml | | | | Rosół z mak.(**30g**) 400ml **9** , pierś z kurczaka piecz.80g,sos grzybowy b/śmiet 70ml **1**,ziem 200g **7**, sałatka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g, kompot z porzeczek 250ml | Rosół z mak. b/selera 400ml, pierś z kurczaka (**130g)** 200g,ziem. 200g **7**, sos grzybowy 70ml **(1,7),** sałatka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g, kompot z porzeczek 250ml | Grysikowa 400ml **(1,7,9),** udko z kurczaka piecz.w jarz. 1szt , ziem. 200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z porzeczek b/cukru 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9),** udko z kurczaka piecz. w jarz. 1szt , ziem.200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** sałatka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 100g, kompot z porzeczek 250mlb/cukru | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Pieczywo chrupkie 2 szt. **1**, twaróg z koperkiem 30g **7** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,ser żółty 50g **7**, jajko 60g **3**, rzodkiewka 20g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z mięsa woł. i jarzyn 50g **(7,9),**pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,pasta z mięsa woł. i jarzyn 50g **(7,9),** pomidor b/s 50g | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, pasta z mięsa woł.i jarzyn 50g **(7,9),**pomidor b/s 50g | | Herbata 250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, jajko 120g-2szt **3**,rzodkiewka 20g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,ser żółty 30g **7**, jajko 60g-1szt **3,** rzodkiewka 20g | Herbata 250ml , masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1**,**16),** pasta z mięsa woł.i jarzyn 50g **7**,pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**pasta z mięsa woł. i jarzyn 50g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z mięsa woł.i jarzyn 50g **(7,9),** pomidor b/s 50g |
| **PN** | Mus owocowy 100ml, podpłomyk 1szt **1** | | Mus owocowy 100ml, podpłomyk 1szt **1** | | | | Mus owocowy 100ml,podpłomyk 1szt **1** | | Mus owocowy 100ml,podpłomyk 1szt **1** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2090.20  B -97.80  T -79.60  Kw tł.nas–39.90  W -238.90  W tym cukry -53.60  Bł -23.30  Sól – 5.50 | E kcal-2010.40  B -115.80  T -54.10  Kw tł.nas – 16.90  W -247  W tym cukry -47.50  Bł -28  Sól – 6.40 | E kcal-2010.40  B -115.80  T -54.10  Kw tł.nas – 16.90  W -247  W tym cukry -47.50  Bł -28  Sól – 6.40 | E kcal-2273.10  B -134.10  T -63.10  Kw tł.nas –22  W -304.30  W tym cukry -62.70  Bł -25.70  Sól – 6.70 | | | E kcal-2020.20  B -83.30  T -79.70  Kw tł.nas –29.90  W -221  W tym cukry -37.70  Bł -23  Sól – 4.50 | E kcal-2021.20  B -97.70  T -79.60  Kw tł.nas –39.90  W -238.40  W tym cukry -53.40  Bł -23  Sól – 5.50 | E kcal-2050.10  B -118.50  T -54.80  Kw tł.nas –17  W -252.60  W tym cukry -46.70  Bł -34.50  Sól – 6.90 | E kcal-2100.30  B -119.40  T -59.90  Kw tł.nas –17.40  W -257.70  W tym cukry -49.80  Bł -34.50  Sól – 7.10 | E kcal-2367.90  B -131  T -70.90  Kw tł.nas –23.90  W -318.20  W tym cukry -64.50  Bł -39.60  Sól – 7.80 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu