|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **I PODSTAWOWA** | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez mleka)** | **I WEGETARIAŃSKA** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
|  **23.01.2024 Wtorek** |  **śniadanie** | Herbata 250ml , masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,twaróg z papryka konserwową z pietr.ziel.70g **7,** rzodkiewka 20g, jabłko pieczone 100g | Kawa z mlekiem250ml **(1,7,16,18)** ,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**,twaróg z koperkiem 70g **7**, jabłko pieczone 100g | Herbata 250ml , masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**,twaróg z koperkiem 70g **7**, jabłko pieczone 100g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** twaróg z koperkiem 50g **7**,jabłko pieczone 100g | Herbata 250ml, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18) ,** wędlina drob.50g, rzodkiewka 20g,jabłko pieczone 100g | Herbata 250ml , masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, twaróg z papryką konserwową i pietr. ziel. 70g **7**, rzodkiewka 20g, jabłko pieczone100g | Herbata 250ml , masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1**,**16),** twaróg z koperkiem 70g **7**,jabłko pieczone 100g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,graham 65g (**1,16),** twaróg ze szczyp.70g **7,** rzodkiewka 20g, jabłko pieczone 100g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,graham 65g (**1,16),** twaróg ze szczyp.70g **7**, rzodkiewka 20g,jabłko pieczone 100g |
| **II śni** |  | Herbata, masło10g **7,**bułki 50g **1,**wędlina drob.30g |
|  **Obiad** | Groszkowa -krem z grz 400ml**(1,7,9),**gulasz z piersi indyka 80g,sos naturalny 100ml**1**, kasza(**90g**) 180g **(1,7),**sałatka z buraków, cebuli i jabłka z olejem 150g,kompot z jabłek 250ml | Selerowa -krem z grz 400ml **(1,7,9)** ,gulasz z piersi indyka 80g,sos naturalny 100ml, kasza 180g **(1,7),** ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g, kompot z jabłek 250ml | Selerowa-krem z grz 400ml **(1, 7,9 ),**gulasz z piersi indyka 80g,sos naturalny 100ml **1**, kasza 180g **(1,7),** ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g,kompot z jabłek 250ml | Groszkowa -krem z grz b/śmietany 400ml **(1,9)**, gulasz z piersi indyka 80g,sos naturalny 100ml **1,**kasza 180g **(1,7),**sałatka z buraków, cebuli i jabłka z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml | Groszkowa -krem z grz 400ml **(1,7,9),** jajko sadzone 2szt **3**,ziem. 200g **7**,sałatka z buraków, cebuli i jabłka z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml | Selerowa -krem z grz 400ml **(1,7,9)** ,gulasz z piersi indyka 80g,sos naturalny 100gml **1,** kasza 180g **(1,7),** ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g, kompot z jabłek 250ml | Selerowa -krem z grz 400ml**(1, 7,9)** ,gulasz z piersi indyka 80g,sos naturalny 100ml **1**, kasza 180g **(1,7),** ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g, brukselka 100g z bułką tartą **(1,7),** kompot z jabłek 250ml |
| **PD** |  | Jogurt z musem z mango 100ml **7** |
|  **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z makreli i szczyp.70g **4**,sok pomidorowy 150ml | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, schab z majerankiem 50g, sałata ziel.10g, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, schab z majerankiem 50g,sałata ziel.10g,pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)** bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml(**1,7)**,schab z majerankiem50g,sałata ziel.10g | Herbata250ml,masło 20g. **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z makreli i szczyp.70g **4**, sok pomid.150ml | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z makreli i szczyp.70g 4,sok pomid 150ml | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)** , graham 65g (**1,16)**, schab z majerankiem 50g,sałata ziel.10g, pomidor b/ s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham65g (**1,16),** schab z majerankiem 50g,sałata ziel.10g, sos warzywny z jog.70g **7** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18) ,** graham65g (**1,16),** schab z majerankiem 50g,sałata ziel. 10g,sos warzywny z jog.70g **7** |
| **PN** | Banan 1szt | Banan 1szt | Banan 1szt | Banan 1szt | Banan 1szt Grejpfrut 1/ 2 szt |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2200.20B -88.90T -64.10Kw tł.nas -30.50W –326.70w tym cukry -87Bł -32.20Sól -5.60 | E kcal- 2071.80B -84.30T -50.60Kw tł.nas -28.20W –331.40w tym cukry -96.60Bł -26.80Sól -3.20 | E kcal- 2071.80B -84.30T -50.60Kw tł.nas -28.20W –331.40w tym cukry -96.60Bł -26.80Sól -3.20 | E kcal- 2525.10B -118T -63.70Kw tł.nas -35.60W –382.80w tym cukry -101.70Bł -28.50Sól -3.80 | E kcal- 2241.90B -83.60T -80.80Kw tł.nas -29.80W –309w tym cukry -84.50Bł -31.50Sól -6.30 | E kcal- 2364.30B -75.70T -93.10Kw tł.nas -34.70W –320.10w tym cukry -85.30Bł -31.60Sól -5.80 | E kcal- 2002.40B -90.90T -49.70Kw tł.nas -27.60W –310.50w tym cukry -73.20Bł -29.10Sól -3.10 | E kcal- 2152.80B -99.80T -53.60Kw tł.nas -28.30W –336.30w tym cukry -68.30Bł -44.10Sól -4.10 | E kcal- 2473.50B -114.10T -66Kw tł.nas -35.60W –375.10w tym cukry -77.30Bł -45.30Sól -5.50 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu