|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **I PODSTAWOWA** | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez mleka)** | **I WEGETERIAŃSKA** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
|  **24.01.2024 Środa** |  **śniadanie** | Kakao z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),**ser żółty 50g **7**, sałatka ryżowa z tuńczykiem 80g **(4,7)** | Herbata250ml, masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,**grysik na mleku 400ml (**1,7),** powidło 50g,twaróg 50g **7** | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,** grysik na mleku 400ml **(1,7),** powidło 50g,twaróg 50g **7** | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1,**grysik na mleku 400ml **(1,7), p**owidło 50g,twaróg 50g **7** | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g **(1,18),** jajko 60g **3**,sałatka ryżowa z tuńczykiem z sosem winegret 80g **4** | Kakao z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g ( **1,18),** ser żółty 50g **7,**sałatka ryżowa z tuńczykiem 80g (**4,7)** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** twaróg 70g **7**,sok pomid.250ml | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16),** pasta z makreli ze szczyp. 70g **4,** papryka 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16),**pasta z makreli ze szczyp.70g **4,** papryka 50g |
| **II śni** |  | Herbata,bułka50g **1,** masło 10g **7,** szczypiorek 20g |
|  **Obiad** | Barszcz z ziemniakami 400ml **(1,7),** naleśniki ruskie 350g **(1,3,7),**sos pieczarkowy 100ml **(1,7),** surówka z marchewki i jabłka ze śmiet. i jog. 100g **7**, kompot z aroni 250ml | Ziemniaczana 400ml (**1,7,9),** potrawka wołowa 350g,ryż 100g **7**,kompot z aroni 250ml | Barszcz z ziem 400ml (**1,7),** potrawka wołowa 350g,ryż 100g **7**, kompot z aronii 250ml |  Barszcz z ziemniakami b/śmietany 400ml **1,** potrawka wołowa 350g, ryż 100g **7**,kompot z aronii 250ml | Barszcz z ziemniakami 400ml **(1,7)** , naleśniki ruskie 350g (**1,3,7),**sos pieczarkowy 100ml **(1,7),**surówka z marchewki i jabłka ze śmiet. i jog. 100g **7**, kompot z aroni 250ml | Barszcz z ziem 400ml **(1,7),** potrawka wołowa 350g,ryż 100g **7,** kompot z aroni 250ml | Barszcz z ziem 400ml **(1,7),** potrawka wołowa 350g, ryż 100g **7**, sał.z ogórka kiszonego i marchewki z olejem 100g, kompot z aronii 250ml |
| **PD** |  | Herbata,masło10g **7**,graham 60g**(1,16),**wędlina drob 30g |
|  **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,szynka golonkowa 50g,papryka 50g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,** szynka golonkowa 50g, jabłko pieczone 100g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1,** szynka golonkowa 50g, jabłko pieczone 100g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7) ,** szynka golonkowa 50g, jabłko pieczone 100g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,szynka golonkowa 50g, papryka 50g | Herbata 250ml, masło 20g **7,**chleb bezgl 100g., jajko got. 120g **3**, papryka 50g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g **7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1,16)**, szynka golonkowa 50g, jabłko pieczone 100g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 50g (**1,18)**, graham65g (**1,16)**, szynka golonkowa 50g. jogurt z gr ziel 70g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, szynka golonkowa 50g, jogurt z groszkiem ziel.70g **7** |
| **PN** | Serek mini z ziołami 30g **7**,pieczywo chrupkie 2 szt **1** | Serek mini nat.30g **7**,pieczywo chrupkie 2 szt **1** | Mus owocowy 100ml ,pieczywo chrupkie 2szt **1** | Serek mini z nat.30g **7**,pieczywo chrupkie bezglutenowe 2 szt |  Serek mini nat.30g **7,** Serek mini z ziołami 30g **7**,pieczywo chrupkie 2 szt **1**pieczywo chrupkie 2 szt **1** |
|  **Wart. odżywcza** | E kcal- 2658.70B -103.90T -102.70Kw tł.nas -46.70W –342.70w tym cukry -58.50Bł -28.70Sól -5.90 |  E kcal- 2326.20B -81.50T -57.20Kwtł.nas -32.40W –383.20w tym cukry -88.60Bł -28.70Sól -6.50 | E kcal- 2330.60B -81.70T -57.20Kw tł.nas -32.40W –384.30w tym cukry -92.80Bł -29Sól -6.50 | E kcal- 2588B -94.50T -63.60Kw tł.nas -36.10W –422w tym cukry -107.50Bł -29.70Sól -6.90 | E kcal- 2050.40B -65.20T -57.20Kw tł.nas -27.60W –315.90w tym cukry -44.70Bł -29.60Sól -6.30 | E kcal- 2701.90B -101.90T -108.40Kw tł.nas -48.30W –342.60w tym cukry -58.50Bł -28.70Sól -5.10 | E kcal- 2107.60B -85.30T -57.90Kwtł.nas -32.60W –326.90w tym cukry -57.70Bł -36.60Sól -8.20 | E kcal- 2186.40B -90.20T -71.10Kwtł.nas -34.30W –312.50w tym cukry -42.10Bł -34.30Sól -9 | E kcal- 2649.70B -105.30T -90.70Kwtł.nas -46.10W –371.70w tym cukry -43.40Bł -39.50Sól -12  |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu