|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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- 2658.70  B -103.90  T -102.70  Kw tł.nas -46.70  W –342.70  w tym cukry -58.50  Bł -28.70  Sól -5.90 | E kcal- 2326.20  B -81.50  T -57.20  Kwtł.nas -32.40  W –383.20  w tym cukry -88.60  Bł -28.70  Sól -6.50 | E kcal- 2330.60  B -81.70  T -57.20  Kw tł.nas -32.40  W –384.30  w tym cukry -92.80  Bł -29  Sól -6.50 | | E kcal- 2588  B -94.50  T -63.60  Kw tł.nas -36.10  W –422  w tym cukry -107.50  Bł -29.70  Sól -6.90 | E kcal- 2050.40  B -65.20  T -57.20  Kw tł.nas -27.60  W –315.90  w tym cukry -44.70  Bł -29.60  Sól -6.30 | E kcal- 2701.90  B -101.90  T -108.40  Kw tł.nas -48.30  W –342.60  w tym cukry -58.50  Bł -28.70  Sól -5.10 | E kcal- 2107.60  B -85.30  T -57.90  Kwtł.nas -32.60  W –326.90  w tym cukry -57.70  Bł -36.60  Sól -8.20 | E kcal- 2186.40  B -90.20  T -71.10  Kwtł.nas -34.30  W –312.50  w tym cukry -42.10  Bł -34.30  Sól -9 | E kcal- 2649.70  B -105.30  T -90.70  Kwtł.nas -46.10  W –371.70  w tym cukry -43.40  Bł -39.50  Sól -12 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu