|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **I PODSTAWOWA** | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez selera)** | **I ELIMINACYJNA ( bez mleka)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
|  **26.01.2024 Piątek** |  **śniadanie** | Herbata 250ml **,** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytnie 100g(**1,18)**,płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** powidło 50g, pomarańcza ½ szt | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** powidło 50g,jabłko pieczone 150g (**200g)** | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** powidło 50g,jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7),** powidło 50g, jabłko pieczone 100g | Herbata 250ml **,** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytnie 100g( **1,18)**,płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),**powidło 50g,pomarańcza ½ szt | Herbata 250ml **,** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytnie 100g( **1,18)**, powidło 50g, pomarańcza 1szt | 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 150g, pomarańcza 1/2szt | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7, 16,18)**, masło 20g **7,**chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)** , pasztet z drob.zap. 60g **(1,6,9),**ser żółty 30g **7**, rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7, 16,18)**, masło 20g **7,**chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)** , pasztet z drob.zap.60g **(1,6,9),**ser żółty 30g **7**, rzodkiewka 20g |
| **II śni** |  | Herbata, bułka 50g **1,**masło 10g **7**,ser homog. 30g **7** |
|  **Obiad** | Krupnik 400ml **(1,7,9),** ryba smażona 110g **(1,3 4),**ziem.200g **7**, sałatka z czerwonej kapusty , jabłka i cebuli z olejem 150g, kompot z aronii 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9**), ryba piecz.w jarzynach 100g **4,** ziem.200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9),** ryba piecz.w jarzynach 100g **4,** ziem.200g **7**,buraczki 180g **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Krupnik b/selera 400ml **(1,7),** ryba smażona (tilapia) 110g (**1,3,4)**, ziem.200g **7**, sałatka z czerwonej kapusty , marchewki i jabłka z olejem 150g, kompot z aronii 250ml | Krupnik b/śmietany 400ml **(1,7,9)** ryba smażona (tilapia) 110g **(1,3,4),** ziem.200g **7,** sałatka z czerwonej kapusty ,marchewki i jabłka z olejem 150g, kompot z aronii 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9)** ryba piecz.w jarzynach 100g **4,** ziem.200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9**), ryba piecz.w jarzynach 100g **4,** ziem.200g **7**,buraczki 180g **(1,7),**sałatka z pora i jabłka z jogurtem 100g **7**, kompot z aronii 250ml |
| **PD** |  | Surówka z selera , jabłka i pomarańczy (3szt) z jogurtem 100g **7** |
|  **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18) ,** pasta z jaj ze szczyp.90g (**3,7),** papryka 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,** ser homog.nat. 70g **7**, banan 1 szt | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,** ser homog.nat. 70g **7**,banan 1szt | Herbata250ml,masło 20g **7,**chleb 50g **(1,18),**bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **(1,7),** ser homog. nat. 70g **7**,banan ½ szt | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18) ,** pasta z jaj ze szczyp.90g **(3,7)** ogórek świeży 50g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18) ,** jajko got. 120g **3**, papryka 50g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g **7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1,16),** ser homog.nat. 70g **7,**banan 1szt | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16),**pasta z jaj ze szczyp.90g **(3,7),**papryka 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16).**pasta z jaj ze szczyp.90g **(3,7),**papryka 50g |
| **PN** |  Sok pomidorowy 250ml  |  Sok pomidorowy 250ml  |  Sok pomid.250ml  |  Sok pomid. 250ml  |  Sok pomid.250ml  |
|  **Wart. odżywcza** | E kcal- 2435.10B -81.60T -99.30Kw tł.nas -36.20W –318.70w tym cukry -79.30Bł -32.30Sól –4.80  | E kcal- 2140.10B -70T -63.60Kw tł.nas -34.60W –333.50w tym cukry -111.80Bł -31.70Sól –4.40 | E kcal- 2140.10B -70T -63.60Kw tł.nas -34.60W –333.50w tym cukry -111.80Bł -31.70Sól –4.40 | E kcal- 2285.30B -81T -67.90Kw tł.nas -38.20W –349.10w tym cukry -107.20Bł -28.40Sól –4.70 | E kcal- 2433.30B -81.50T -99.30Kw tł.nas -36.20W –318.20w tym cukry -79.10Bł -32Sól –4.80 | E kcal- 2213.20B -72.80T -91.70Kw tł.nas -31W –288.50w tym cukry -67.40Bł -31.60Sól –4.50 | E kcal-1980 B -76.60T -62.50Kw tł.nas -34.50W –291w tym cukry -83Bł -37.10Sól –6.10 | E kcal- 1990.30B -84.80T -75.40Kw tł.nas -39W –253.40w tym cukry -49.20Bł -33.30Sól –6.50 | E kcal- 2278.60B -94.70T -88.10Kw tł.nas -45.60W –294.30w tym cukry -55.90Bł -39.60Sól –7.50 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu