|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez selera )** | **I BOGATOBIAŁKOWA** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **8.02.2024 CZWARTEK** | **śniadanie** | Kakao z mlekiem250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb pszenno –żytnie 100g (**1,18)**,szynka got. 50g,rukola 5g , sałatka jarzynowa 90g | Kawa z mlekiem250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g( **1,18)**,bułki 50g **1**, szynka got.50g,sałata ziel. 10g, ketchup jarz. 40g **9** | Kawa z mlekiem250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g( **1,18)**,bułki 50g **1**, szynka got. 50g,sałata ziel. 10g, ketchup jarz. 40g **9** | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g( **1,18)**, bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, szynka got.50g,sałata ziel.10g,ketchup jarz. 40g **9** | Kakao z mlekiem250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb pszenno –żytnie 100g (**1,18)**, szynka got. 50g,rukola 5g , sałatka jarzynowa bez selera 90g | Kakao z mlekiem250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb pszenno –żytnie 100g (**1,18)**, szynka got. 60g,rukola 5g , sałatka jarzynowa 90g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7, 16, 18),** masło 20g **7**, chleb 50g( **1,18)**, , graham 65g( **1,16)**, szynka got.50g,sałata ziel.10g, ketchup jarzynowy 40g **9** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g **(1,18**), graham 65g (**1,16**), rukola 5g l.10g,szynka got 50g, sałatka porowa 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**), rukola 5g, szynka got.50g, sałatka porowa z jog.80g **7** |
| II śni |  | | | | | | | | | Herbata, pieczywo chrupkie 2szt **1**,ser homog. nat. 30g **7** |
| **Obiad** | Krupnik 400ml **(1,7,9),** pierś z piecz w jarz. 80g, sos pieczarkowy 100ml **(1,7),**ziem.200g, sałatka z buraków, cebuli i jabłka z olejem 150g , kompot z jabłek 250ml, pączek 1szt **(1,3,7)** | Krupnik 400ml **(1,7,9),**pierś z indyka piecz.w jarz. 80g, sos koperkowy 70ml **(1,7),** ziem200g **7,** buraczki 180 g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml,babka piaskowa 70g **(1,3,7)** | Krupnik 400ml **(1,7,9),**pierś z indyka piecz. w jarz. 80g, sos koperkowy 70ml **(1,7),**ziem200g **7**, buraczki 180 g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml,babka piaskowa 70g **(1,3,7)** | | | Krupnik b/selera 400ml **(1,7),**pierś z indyka piecz.80g,sos pieczarkowy 100ml **(1,7),** ziem.200g **7,** sałatka z buraków, cebuli i jabłka z olejem 150g , kompot z jabłek 250ml. pączek 1szt **(1,3,7)** | Krupnik 400ml **(1,7,9),** pierś z indyka piecz. 100g,sos pieczarkowy 100ml **(1,7),**ziem.200g **7**, sałatka z buraków, cebuli i jabłka z olejem 150g , kompot z jabłek 250ml,pączek 1szt **(1,3,7)** | Krupnik 400ml **(1,7,9),** pierś z indyka piecz.w jarz.80g, sos koperkowy 70ml **(1,7),**ziem.200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** mandarynka 1szt, kompot z jabłek b/cukru 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9),**pierś z indyka piecz.w jarz.80g,sos koperkowy 70ml **(1,7),**ziem200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g **7,**kompot z jabłek b/cukru 250ml, mandarynka 1szt | |
| **PD** |  | | | | | | | | | Sałatka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem 100g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18).** twaróg z cebulą i pietr.ziel. 70g **7**, jabłko pieczone 150g (**200g)** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,16)**, bułki 50g **1**,pasta z twarogu i pietr. ziel. 70g **7**,jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,16)**, bułki 50g **1**,pasta z twarogu i pietr. ziel. 70g **7**,jabłko pieczone 150g | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7)**, pasta z twarogu i pietr. ziel. 50g **7**,jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18).** twaróg z cebulą i pietr. ziel. 100g **7,** jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)** twaróg z cebulą i pietr. ziel. 100g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g , chleb 50g( **1,18)**, graham 65g( **1,16)** , pasta z twarogu i pietr. ziel. 70g **7,**jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 50g( **1,18)** , graham65g( **1,16)**.pasta z twarogu i pietr.ziel. 70g **7**,jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 50g( **1,18)** , graham 65g( **1,16)**,pasta z twarogu i pietr.ziel.70g **7**, jabłko pieczone 150g |
| **PN** | Sok pomidorowy 250ml | | Sok pomidorowy 250ml | | | Sok pomidorowy  250ml | Sok pomidorowy  250ml | Sok pomidorowy 250ml | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2282  B -93.30  T -72.80  Kw tł.nas -38.20  W –326.60  w tym cukry -105.20  Bł -34  Sól -5.50 | E kcal- 2105.70  B -95.80  T -62.30  Kw tł.nas -34  W –302.40  w tym cukry -78.20  Bł -31.40  Sól -5.70 | E kcal- 2105.70  B -95.80  T -62.30  Kw tł.nas -34  W –302.40  w tym cukry -78.20  Bł -31.40  Sól -5.70 | E kcal- 2518.20  B -114.60  T -71.10  Kw tł.nas -38.90  W –368  w tym cukry -97.90  Bł -32.90  Sól -6.20 | | E kcal- 2279  B -93.20  T -72.80  Kw tł.nas -38.20  W –325.80  w tym cukry -105  Bł -33.20  Sól -5.50 | E kcal- 2359.30  B -106.60  T -75.20  Kw tł.nas -39.50  W –327.10  w tym cukry -106  Bł -33,50  Sól -6 | E kcal- 1963.10  B -93.50  T -57.60  Kw tł.nas -31.70  W –283  w tym cukry -79.10  Bł -38.30  Sól -5.90 | E kcal- 2038.80  B -97.10  T -59.60  Kw tł.nas -32.90  W –294.80  w tym cukry -87.20  Bł -39.80  Sól -6.30 | E kcal- 2207.30  B -103.60  T -66.60  Kw tł.nas -35.10  W –315.30  w tym cukry -97  Bł -43  Sól -6.50 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu