|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez mleka)** | **X WYSOKOBIAŁKOWA** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **12.02.2024 PONIEDZIAŁEK** | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18),**płatki owsiane na mleku 400ml (**7,17),** dżem 50g, twaróg 50g **7**,jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml, masło 20g **7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1,**płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** dżem 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml, masło 20g **7,** chleb 50g( **1,18)**, bułki 50g **1,** płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** dżem 50g, jabłko pieczone 150g | | | Herbata250ml,masło 20g**.7,** chleb 50g. (**1,18)** ,bułki 50g**. 1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, dżem 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),**dżem 50g, jajko 60g **3**,jabłko pieczone 200g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),**ser żółty 70g **7**, papryka 50g | Herbata b/ cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16) ,** wędlina drob.50g, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,graham 65g (**1,16),** ser żółty 50g **7**, papryka 50g.mandarynka 1 szt | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,graham 65g (**1,16),** ser żółty 50g **7**, papryka 50g. mandarynka 1 szt |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c .masło10g **7**,graham 60g **1**, cebulka zielona 20g |
| **Obiad** | Selerowa -krem z grz 400ml **(1,7,9)** ,bigos350g **1** , ziemniaki 200g **7,** kompot z jabłek 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** kaszotto z mięsem i jarzynami 350g **1**, sos koperkowy 100ml **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Barszcz „ukraiński” z ziemn.400ml (1,7,9), kaszotto z mięsem i jarzynami 350g **1**, sos koperkowy 100ml **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | | | | Selerowa -krem z grzb/śmiet 400ml **(1,9),**bigos 350g **1,** ziemniaki 200g, kompot z jabłek 250ml | Barszcz „ukraiński” z ziemn.400ml **(1,7,9),** kaszotto z mięsem i jarzynami 450g, sos koperkowy 100ml **(1,7),** sałatka z kapusty pekińskiej z olejem 100g,kompot z jabłek 250ml | Barszcz „ukraiński” z ziemn.400ml **(1,7,9),** kaszotto z mięsem i jarzynami 350g **1,** sos koperkowy 100ml **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Barszcz „ukraiński” z ziemn.400ml **(1,7,9),** kaszotto z mięsem i jarzynami 350g **1,** sos koperkowy 100ml **(1,7),** sałatka z kapusty pekińskiej z olejem 100g,kompot z jabłek 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Surówka z selera, jabłka i grejpfruta(3 szt) z jog.100g **(7,9)** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, kiełbasa drobiowa podsuszana 50g, dressing ogórkowy 80g **7** | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g(**1,18),** bułki 50g **1**, kiełbasa drobiowa podsuszana 50g, ketchup jarzynowy 40g **9,** | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g(**1,18),** bułki 50g **1**, kiełbasa drobiowa podsuszana 50g, ketchup jarzynowy 40g **9,** | | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1** grysik na mleku 400ml (**1,7)**, kiełbasa drobiowa podsuszana 50g, ketchup jarzynowy 40g **9** | | Herbata250ml,masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, kiełbasa drobiowa podsuszana 50g, dressing ogórkowy z sosem winegret 80g | Herbata b/cukru 250ml , masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g ( **1,18),** graham 65g (**1,16)** kiełbasa drobiowa podsuszana 70g, dressing ogórkowy z jog.80g **7** | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16),** kiełbasa drobiowa podsuszana 50g, ketchup jarzynowy 40g **9,** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g ( **1,18),** graham65g (**1,16)** , kiełbasa drobiowa podsuszana 50g, dressing ogórkowy z jog.80g **7** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g ( **1,18),** graham 65g (**1,16)** kiełbasa drobiowa podsuszana 50g, dressing ogórkowy z jog.80g **7** |
| **PN** | Jogurt nat 150g ,wafle ryżowe 2 szt | | Jogurt nat 150g,wafle ryżowe 2 szt | | | | Sok pomid.250ml,wafle ryżowe 2szt | Jogurt nat 150g ,wafle ryżowe 2szt | Jogurt nat 150g ,wafle ryżowe 2szt | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2393.70  B -88.80  T -85.40  Kw tł.nas -38.80  W -331.40  w tym cukry-109  Bł -36.10  Sól -11 | E kcal- 2291.70  B -86.40  T -64.10  Kw tł.nas -33  W -365.80  w tym cukry -84.80  Bł -37.20  Sól-5.60 | E kcal- 2359.60  B -86.90  T -65.10  Kw tł.nas -34.60  W -370  w tym cukry -93  Bł -36.70  Sól-5.70 | E kcal- 2466.20  B -88.20  T -66.70  Kw tł.nas -35.20  W -393.50  w tym cukry -103.70  Bł -36.70  Sól-6.10 | | | E kcal- 2084.90  B -69.70  T -77.20  Kw tł.nas -32.70  W -290.60  w tym cukry -88.80  Bł -34  Sól-10 | E kcal- 2235.60  B -95.80  T -80.50  Kw tł.nas -80.50  W -299.60  w tym cukry -52.80  Bł -36.20  Sól-9.50 | E kcal- 2171  B -89.20  T -63.90  Kw tł.nas -33.20  W -328  w tym cukry -76.70  Bł -41.10  Sól-7.70 | E kcal- 2190  B -86.60  T -74.70  Kw tł.nas -74.70  W -299.60  w tym cukry -52.80  Bł -36.30  Sól-8.10 | E kcal- 2592.40  B -102.80  T -90.20  Kw tł.nas -46.20  W -340.80  w tym cukry -59.60  Bł -43.50  Sól-9.80 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu