|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez mleka)** | **I ELIMINACYJNA (bez selera)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **21.02.2024 ŚRODA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem **(1, 7, 16, 18),** 250ml**,** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, powidło 50g, twaróg 50g **7**,kiwi 1szt | Herbata 250ml**,**masło 20g**7**, chleb 50g(**1**,**18),**bułki 50g **1**,grysik na mleku 400 ml **(1,7),** powidło 50g, banan 1/ 2 szt | Herbata 250ml **,**masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **(1,7),** powidło 50g,banan ½ szt | | | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g(**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml(**1,7)**, powidło 50g,banan 1/2 szt | Herbata 250ml , masło 20g **7**,chleb pszenno -żytni 100g**(1,18)**, powidło 50g, kiwi 1szt | Herbata 250ml **,** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, powidło 50g, twaróg 50g **7**,kiwi 1szt | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7, 16, 18),** masło 20g**7**,chleb 50g(**1,18)**, graham 65g**(1,16)**,pasta z twarogu i pietr.ziel. 70g **7**,banan ½ szt | Herbata b/cukru 250ml **,** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1, 16) ,** sardynki w pomidorach 60g **4,** szczypiorek 20g . grejpfrut ½ szt | Herbata b/cukru 250ml **,** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** sardynki w pomidorach 60g **4**, szczypiorek 20g. grejpfrut ½ szt |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c. wafle ryżowe 2 szt, jogurt nat. 150ml **7** |
| **Obiad** | Ogórkowa z ziem 400ml **(1,7,9)**, zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i jarzynami 350g **(3,7 ),**sos pomidorowy 100ml **(1,7),**kompot z jabłek 250ml | Jarzynowa z ziem 400ml **(1,7,9),**potrawka wołowa 350g**, 9,** ryż 200g **7,** kompot z jabłek 250ml | Barszcz ukraiński z ziem.400ml **(1,7,9),** potrawka wołowa 350g **9**,ryż 200g **7,** kompot z jabłek 250ml | | | | Barszcz ukraiński ziem b/ śmiet 400ml**(1, 9),** zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i jarzynami 350g **(3,7),** sos pomidorowy 100ml**(1,7),**kompot z jabłek 250ml | Barszcz ukraiński z ziem. 400ml **(1,7),** zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i jarzynami **(3,7),**sos pomidorowy 100ml**(1,7),**kompot z jabłek 250ml | Barszcz ukraiński z ziem 400ml **(1,7,9),** potrawka wołowa 350g **9**,ryż 200g **7,** kompot z jabłek 250ml | Barszcz ukraiński z ziem 400ml **(1,7,9),** potrawka wołowa 350g **9**,ryż 200g **7,** sałatka z ogórka kiszonego i marchewki z olejem 100g, kompot z jabłek 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata b/ cukru 250ml, masło 10g **7**, graham 65g **(1,16),**ser top.nat.30g **7** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**,kiełbasa żywiecka 50g, rzodkiewka 20g | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g**1**, filet królewski 50g, sałatka jarzynowa z jogurtem 90g **(7,9)** | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, filet królewski 50g, sałatka jarzynowa z jogurtem 90g **(7,9)** | | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, filet królewski 50g | | Herbata250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, kiełbasa krakowska 50g, rzodkiewka 20g | Herbata250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, kiełbasa krakowska 50g, rzodkiewka 20g | Herbata 250ml , masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**, graham 65g(**1**,**16),**filet królewski 50g, sałatka jarzynowa z jog.90g **(7,9)** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham65g(**1,16),**filet królewski 50g, sałatka jarzynowa z jog.90g **(7,9)** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**filet królewski 50g,sałatka jarzynowa z jog.90g **(7,9)** |
| **PN** | Mus owocowy 100ml.podpłomyk 1szt | | Mus owocowy 100ml.podpłomyk 1 szt | | | | Mus owocowy 100ml.podpłomyk 1szt | | Sok pomidorowy 300ml.podpłomyk 1szt | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2325.7  B -83.90  T -77.70  Kwtł.nas–37.40  W -335.80  W tym cukry -79.40  Bł -27.70  Sól – 6.50 | E kcal-2259.50  B -74.90  T -57.70  Kw tł.nas–31.10  W -374.20  W tym cukry -79.60  Bł -29,10  Sól – 7.70 | E kcal-2338.50  B -77,20  T -57.80  Kw tł.nas–31.70  W -392.20  W tym cukry -82.60  Bł -31.60  Sól – 7.80 | E kcal-2590.80  B -91.20  T -65.10  Kw tł.nas–35.90  W -425.00  W tym cukry -90.60  Bł -31.90  Sól – 8.00 | | | E kcal-2111.20  B -65.70  T -63.50  Kw tł.nas–28.90  W -332.30  W tym cukry -76.20  Bł -27.70  Sól – 5.70 | E kcal-2325.7  B -83.90  T -77.70  Kw tł.nas–37.40  W -335.80  W tym cukry -79.40  Bł -27.70  Sól – 6.50 | E kcal-2210.50  B -90.80  T -61.60  Kw tł.nas–33.80  W -339.80  W tym cukry -72.10  Bł -38.00  Sól – 8.40 | E kcal-2222.80  B -85.60  T -75.30  Kw tł.nas–40.40  W -315.60  W tym cukry -45.60  Bł -32.70  Sól – 8.50 | E kcal-2323.30  B -88.70  T -79.90  Kw tł.nas–41.70  W -329.50  W tym cukry -49.70  Bł -37.50  Sól – 9.00 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu