|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** ) |
| **23.02.2024 PIĄTEK** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, jajko got. 60g **3**, sałatka buraczana 80g **7.** pomarańcza 1/ 4 szt | Herbata 250ml ,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g**1**, owsiane na mleku 400ml **(7,17),**dżem 50g, mus owocowy 100ml | Herbata 250ml ,masło 20g **7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,owsiane na mleku 400ml **(7,17),** dżem 50g, mus owocowy 100ml | | | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **(1,7),** dżem 50g, mus owocowy 100ml | Herbata 250ml, masło 20g**7**, chleb pszenno –żytni 100g(**1,18) ,**jajko 60g **3**,sałatka buraczana z sosem winegret 80g | Kawa z mlekiem250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**. jajko got 120g **3**, rukola 5g, sałatka porowa 80g **7** | Kawa z mlekiem b/ cukru 250ml **(1,7, 16,18)** , masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1**,**16),** wędlina drob. 50g, mus owocowy 100ml | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** jajko 60g **3,** jogurt z kukurydzą (20g) i papryką ( 20g) 70g **7 .** pomarańcza ¼ szt | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** jajko 60g **3,** jogurt z kukurydzą (20g) i papryką ( 20g) 70g **7 .** pomarańcza ¼ szt |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c , masło10g**7,** graham 65g**1,**szczypiorek 20g |
| **Obiad** | Krupnik 400ml **(1,7,9),** ryba smażona 100ml (**1**,**3,4)** ziem 200g 180g **(1,7),**sałatka z buraków, cebuli i jabłka z olejem 150g,kompot z jabłek250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9)** ,ryba piec. w jarz.100g **4**, ziem. 200g **7**,jarzyna duszona po grecku 180g **(1,9),** kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9)** , ryba piecz. w jarz.100g **4**, ziem. 200g**7,** jarzyna duszona po grecku 180g**(1,9),** kompot z jabłek 250ml | | | | Krupnik b/ śmietany 400ml **(1,9),**ryba smażona (morszczuk) 100ml (**1**,**3,4),** ziem. 200g**7,** 180g **(1,7),**sałatka z buraków, cebuli i jabłka z olejem 150g,kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9)** , ryba piecz. w jarz.150g **4**, ziem.200g**7,** jarzyna duszona po grecku 180g **(1,9),** kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9)** , ryba piecz. w jarz.100g **4**, ziem.200g **7**, jarzyna duszona po grecku 180g **(1,9),** kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9)** , ryba piecz. w jarz.100g **4**, ziem. 200g **7**, jarzyna duszona po grecku 180g **(1,9),**sałatka z czerwonej kapusty i jabłka z olejem 100g, kompot z jabłek 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Jogurt z musem z mango 100ml**7** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z twarogu i rzodkiewki 70g **7**, sok jabłkowy 200ml | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,twaróg z koperkiem 70g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, twaróg z koperkiem 70g **7**, pomidor b/s 50g | | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g(**1,18)** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml(**1,7)**, twaróg z koperkiem 50g **7**, pomidor b/s 50g | | Herbata250ml,masło 20g.**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, sardynki w oleju70g **4**, pomidor b/ s 50g | Herbata250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z twarogu i rzodkiewki 70g **7**, barszczyk czerwony 200ml | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)** , graham 65g (**1,16)**, twaróg z koperkiem 70g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham65g (**1,16),**pasta z twarogu i rzodkiewki 70g **7**, barszczyk czerwony 200ml | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham65g (**1,16),** pasta z twarogu i rzodkiewki 70g **7**,barszczyk czerwony 200ml |
| **PN** | Banan 1szt | | Banan 1szt | | | | Banan 1szt | Banan 1szt | Banan 1szt Grejpfrut 1/ 2 szt | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2439.20  B -73.50  T -99.60  Kwtł.nas -35.90  W –324.50  w tym cukry -93.30  Bł -27.80  Sól -4 | E kcal- 2029.80  B -70.50  T -70.50  Kw tł.nas -31.80  W –319.20  w tym cukry -106.10  Bł -28.20  Sól -3.10 | E kcal- 2029.80  B -70.50  T -70.50  Kw tł.nas -31.80  W –319.20  w tym cukry -106.10  Bł -28.20  Sól -3.10 | E kcal- 2277.90  B -80.30  T -62.80  Kw tł.nas -35.10  W –360.80  w tym cukry -114.10  Bł -27.60  Sól – 3.40 | | | E kcal- 2352,70  B -68.50  T -98.50  Kw tł.nas -30.40  W –310.50  w tym cukry -79.30  Bł -28.50  Sól -4.20 | E kcal- 2410.90  B -101.30  T -65.50  Kw tł.nas -33.40  W –370.30  w tym cukry -67.50  Bł -41.40  Sól -5.80 | E kcal- 2040.50  B -60.70  T -56.50  Kw tł.nas -29.90  W -271.60  w tym cukry -66.70  Bł -37.50  Sól-4.40 | E kcal- 2344.80  B 80.80  T -63.20  Kw tł.nas -33.60  W –270.40  w tym cukry -69.20  Bł -26.50  Sól – 5.70 | E kcal- 2192.10  B -89.60  T -74.20  Kw tł.nas -40.30  W –309.10  w tym cukry -78.50  Bł -39.20  Sól -6.40 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu