|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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- 2439.20B -73.50T -99.60Kwtł.nas -35.90W –324.50w tym cukry -93.30Bł -27.80Sól -4 | E kcal- 2029.80B -70.50T -70.50Kw tł.nas -31.80W –319.20w tym cukry -106.10Bł -28.20Sól -3.10 | E kcal- 2029.80B -70.50T -70.50Kw tł.nas -31.80W –319.20w tym cukry -106.10Bł -28.20Sól -3.10 | E kcal- 2277.90B -80.30T -62.80Kw tł.nas -35.10W –360.80w tym cukry -114.10Bł -27.60Sól – 3.40 | E kcal- 2352,70B -68.50T -98.50Kw tł.nas -30.40W –310.50w tym cukry -79.30Bł -28.50Sól -4.20 | E kcal- 2410.90B -101.30T -65.50Kw tł.nas -33.40W –370.30w tym cukry -67.50Bł -41.40Sól -5.80 | E kcal- 2040.50B -60.70T -56.50Kw tł.nas -29.90W -271.60w tym cukry -66.70Bł -37.50Sól-4.40 | E kcal- 2344.80B 80.80T -63.20Kw tł.nas -33.60W –270.40w tym cukry -69.20Bł -26.50Sól – 5.70 | E kcal- 2192.10B -89.60T -74.20Kw tł.nas -40.30W –309.10w tym cukry -78.50Bł -39.20Sól -6.40 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu