|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez jaj )** | **I ELIMINACJNA (bez selera )** | **X/VII Cukrzycowo -wątrobowa** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **29.02.2024 CZWARTEK** | **śniadanie** | Herbata 50ml **,** masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z twarogu i sardynek w oleju ze szczyp.70g **(4,7),** pomidorki coctailowe 35g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb 50g(**1,18),**bułki 50g **1**,twaróg z koperkiem 70g **7,** sok Kubuś 300ml | Kawa z mlekiem250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb 50g(**1,18),**bułki 50g **1**,twaróg z koperkiem 70g **7,** sok Kubuś 300ml | | | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18),** bułki 50g **1,** grysik na mleku 400ml (**1,7)**, twaróg z koperkiem 50g **7**,sok Kubuś 300ml | Herbata 50ml **,** masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z twarogu i szprotek w oleju ze szczyp. 70g **(4,7),**pomidorki coctailowe 35g | Herbata 50ml **,** masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z twarogu i szprotek w oleju ze szczyp. 70g **(4,7),**pomidorki coctailowe 35g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18)**, masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, twaróg z koperkiem 70g **7**,sok Kubuś 300ml | 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 sardynek w oleju ze szczyp70g **(4,7),** rzodkiewka 20g | 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 sardynek w oleju ze szczyp. 70g **(4,7),** rzodkiewka 20g |
| II śni |  | | | | | | | | | | Herbata b/c, graham 65g **1**,masło 10g**7**,wędlina drob. 30g |
| **Obiad** | Rosół z makaronem 400ml **(1,7,9),**kotlet z piersi indyka 110g **(1,3),** ziem.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9),** pierś z indyka piecz.w jarz. 130g**,** ziem.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9),** pierś z indyka piecz. w jarz. 130g**,** ziem.200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | | | | Rosół z makaronem . 400ml **(1,7),**pierś z indyka piecz w jarz 80 g, ziem 200g. buraczki 180g. kompot z jabłek 250ml | Rosół z makaronem b/selera 400ml **(1,7),**kotlet z piersi indyka 110g, ziem 200g. buraczki 180g. kompot z jabłek 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9),** pierś z indyka piecz w jarz 130g**,** ziem200g. buraczki 180g. kompot z jabłek b/ cukru 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9),** pierś z indyka piecz.w jarz. 130g**,** ziem.200g **7,** buraczki 180g **(1,7),**surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g **7**, kompot z jabłek 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c ,masło10g **7**,graham 65g**(1,16),** szczypiorek 20g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g(**1,18),**salceson wieprzowy 70g **(1,6,10),** musztarda 30g **10,**jabłko surowe 250g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g,jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g, jabłko pieczone 150g | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**,pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g, jabłko pieczone 150g | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** salceson wieprzowy 70g **(1,6,10),**musztarda 30g **10**, jabłko surowe 250g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** salceson wieprzowy 70g **(1,6,10),** musztarda 30g **10**,jabłko surowe 250g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g(**1,16)**, pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18) ,**graham65g (**1,16),**pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g,jabłko surowe 250g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18) ,** graham 65g (**1,16),**pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g,jabłko surowe 250g |
| **PN** | Jogurt nat.150ml, **7** pieczywo chrupkie 2szt **1** | | Jogurt nat.150ml **7**,pieczywo chrupkie 2szt **1** | | | | Jogurt nat. 150ml **7**, pieczywo chrupkie 2szt **1** | Jogurt nat.150ml **7,** pieczywo chrupkie 2szt **1** | Jogurt nat.150ml **7**,pieczywo chrupkie 2szt **1** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2145.10  B -90.20  T -73.90  Kw tł.nas -36.60  W –290.70  w tym cukry -61.20  Bł -28.30  Sól -5.20 | E kcal- 2177.10  B -92.20  T -62  Kw tł.nas -33.80  W –325.20  w tym cukry -116.90  Bł -31.10  Sól -5 | E kcal- 2177.10  B -92.20  T -62  Kw tł.nas -33.80  W –325.20  w tym cukry -116.90  Bł -31.10  Sól -5 | E kcal- 2563.50  B -107.30  T -69.80  Kw tł.nas -38.10  W –390  w tym cukry -135.90  Bł -32.60  Sól -5.70 | | | E kcal- 2040.70  B -86.60  T -72.60  Kw tł.nas -36.30  W –270.60  w tym cukry -61.70  Bł -27.10  Sól -5 | E kcal- 2142.20  B -90.10  T -93.90  Kw tł.nas -36.60  W –289.90  w tym cukry -61  Bł -27.80  Sól -5.20 | E kcal- 2144.50  B -94.90  T -62.70  Kw tł.nas -34  W –315.90  w tym cukry -101.10  Bł -37.70  Sól -5.70 | E kcal- 2101.70  B -97.90  T -64.20  Kw tł.nas -34.40  W –297.30  w tym cukry -83.20  Bł -36  Sól -5.80 | E kcal- 2556.30  B -112.70  T -83.10  Kw tł.nas -45.80  W –356.30  w tym cukry -84.40  Bł -41.20  Sól -7.40 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu