|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez mleka )** | **I ELIMINACJNA (bez glutenu)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **10.04.2024 r ŚRODA** | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**,grysik na mleku 400ml **(1,7),** jajko got.60g **3,** majonez z groszkiem i papryką 70g **7.** mandarynka 1szt | Herbata250ml, masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,**grysik na mleku 400ml **(1,7),**ser homog.50g **7,** powidło 50g. jogurt owocowy 150g | Herbata 250ml, masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,** grysik na mleku 400ml **(1,7),**ser homog. 50g **7**, powidło 50g.jogurt owocowy 150g | | | Herbata 250ml,masło 20g**7**, chleb 50g **(1,18),** bułki 50g**1,**grysik na mleku 400ml**(1,7),**ser homog.50g **7**, powidło 50g | Herbata 250ml , masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, jajko got.60g **3**, papryka 50g. mandarynka 1szt | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**, jajko got.60g **3**, , papryka 50g. mandarynka 1szt | Herbata b/cukru 250ml , masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, ser homog.70g **7**, mandarynka **2szt.** | Herbata b/cukru 250ml masło 20g**7** ,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, pasta z makreli i szczyp. 70g **4**, papryka 50g. mandarynka 1szt | Herbata b/cukru 250ml masło 20g**7** ,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, pasta z makreli i szczyp. 70g **4,** papryka 50g. mandarynka 1 szt |
| II śni |  | | | | | | | | | | Herbata b/ c 250ml,wafle ryżowe 2szt, twaróg z pietr.ziel.30g **7** |
| **Obiad** | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** gołąbki z ryżem i mięsem 350g, - 2sztuki , sos pomidorowy 100ml **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Ziemniaczana400ml**(1,7,9),** potrawka z kurczaka 350g, ryż 200g **9,** kompot z jabłek | Ziemniaczana400ml **(1,7,9),** potrawka z kurczaka 350g ryż 200g **9**, kompot z jabłek | | | | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** gołąbki z ryżem i mięsem 350g, sos pomidorowy b/śmietany 100ml **1**, kompot z jabłek 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** gołąbki z ryżem i mięsem 350g, sos pomidorowy m/ bezgl 100ml **7**, kompot z jabłek 250ml | Ziemniaczana400ml **(1,7,9),** potrawka z kurczaka 350g. ryż 200g **9,** kompot z jabłek b/c 250ml | Ziemniaczana400ml **(1,7,9),** potrawka z kurczaka350g ryż 200g **9**, sałatka z pora i jabłka z jog.100g **7**,kompot z jabłek b/c 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Surówka z selera, jabłka i grejpfruta z jog. 150g **(7,9)** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**,salceson wieprzowy 70g **(1,3,7,10),** musztarda 30g **10,** rzodkiewka 20g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**,szynka golonkowa 50g, ketchup jarz.40g **9**, jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**,szynka golonkowa 50g,ketchup jarz.40g 9 jabłko pieczone 150g | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, szynka golonkowa 50g, jabłko pieczone 150g | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,salceson wieprzowy 67g **(1,3,7,10),** musztarda 30g **10**, jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**, szynka golonkowa50g, rzodkiewka 20g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g**7**, chleb 50g(**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, . szynka golonkowa 50g, ketchup jarz.40g **9,** jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno – żytni 50g (**1, 18)**, graham 65g( **1, 16)**, szynka golonkowa 50g, ketchup jarz.40g **9,** rzodkiewka 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno – żytni 50g (**1, 18)**, graham 65g( **1, 16)**, szynka golonkowa 50g, ketchup jarzyn. 40g **9,**rzodkiewka 20g |
| **PN** | Serek mini nat.30g **7**, pieczywo chrupkie 2szt **1** | | Serek mini nat.30g **7**, pieczywo chrupkie 2szt **1** | | | | Sok pomidorowy 300ml, pieczywo chrupkie 2szt **1** | Serek mini nat.30g **7**, wafle ryżowe 2szt | Serek mini nat.30g **7**, pieczywo chrupkie 2szt **1** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2573.40  B -85.79  T -89.60  Kw tł.nas -42.70  W -372.20  w tym cukry -74.90  Bł -34.30  Sól -7.80 | E kcal- 2593.20  B -83.10  T -67.90  Kw tł.nas -35.40  W -419.30  w tym cukry -96.90  Bł -35.50  Sól -4.70 | E kcal- 2593.20  B -83.10  T -67.90  Kw tł.nas -35.40  W -419.30  w tym cukry -96.90  Bł -35.50  Sól -4.70 | E kcal- 2710.60  B -93.40  T -74.60  Kw tł.nas -39.50  W -429.10  w tym cukry -110.30  Bł -38.10  Sól -32.10 | | | E kcal- 2273.40  B -70.50  T -78.20  Kw tł.nas -35  W -340.20  w tym cukry -63.90  Bł -36.90  Sól -8.70 | E kcal- 2224.50  B -63.80  T -83.50  Kw tł.nas -31.70  W -315.10  w tym cukry -67.90  Bł -31.70  Sól -7.50 | E kcal- 2255.30  B -79.80  T -68.20  Kw tł.nas -35.60  W -347.20  w tym cukry -66.80  Bł -41.80  Sól -5.10 | E kcal- 2207.40  B -87.60  T -71.80  Kw tł.nas -34  W -320.80  w tym cukry -45.60  Bł -39.80  Sól -7.10 | E kcal- 2363.30  B -96.70  T -74.30  Kw tł.nas -35.20  W -347.40  w tym cukry -52.20  Bł -45.50  Sól -7.40 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu