|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | | **I ELIMINACYJNA ( bez selera )** | **I ELIMINACYJNA (bez jaj)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **13.04.2024 r SOBOTA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18)**,masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**,szynka biała 50g, chrzan z jajkiem 30g **. 7** rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g**1**,szynka biała 50g, ketchup jarzynowy 40g **9,** jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g**1**,szynka biała 50g, ketchup jarzynowy 40g **9**,jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **(1,7) ,** szynka biała 50g, ketchup jarzynowy 40g **9** | | Kawa z mlekiem250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,szynka biała 50g, chrzan z jajkiem 30g.**7** rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, szynka biała 50g, rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem b/ cukru 250ml **(1,7, 16, 18),** masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** szynka biała 50g, ketchup jarzynowy 40g **9**, jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7**, chleb 50g(**1,18)**, graham 65g (**1,16),**szynka biała 50g, jogurt z groszkiem zielonym 70g **7**, rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),**szynka biała 50g, jogurt z groszkiem zielonym 70g **7**,rzodkiewka 20g |
| **II śni** |  | | | | | | | | | Herbata b/s 250ml,masło 10g**7**,graham 65g**(1,16),** jajko got.60g **3** |
| **Obiad** | Ogórkowa z ryżem 400ml **(1,7),** sznycel woł.-wieprz .80g **(1,3),** ziemniaki 200g **7**, marchewka 180g**(1,7),** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Selerowa -krem z grzankami 400ml**(1,7,9),** zrazik pieczony w jarzynach 80**g 3**, sos pietruszkowy 70ml **(1,7),** ziemniaki 200g **7,** marchewka 180g **(1,7),** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Selerowa -krem z grzankami 400ml**(1,7,9),** zrazik pieczony w jarzynach 80g **3,** sos pietruszkowy 70ml**(1,7),** ziemniaki 200g **7,** marchewka 180g **(1,7),** kompot z mieszanki owocowej 250ml | | | Ogórkowa z ryżem 400ml**(1,7),** sznycel woł -wieprz. 80g**(1,3) ,** ziemn. 200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Ogórkowa z ryżem 400ml**(1,7),** sznycel woł -wieprz bez jajka 80g **1,** ziemn.200g **7,** marchewka 180g **(1,7),** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Selerowa -krem z grzankami 400ml**(1,7,9),** zrazik pieczony w jarzynach 80g **3**, sos pietruszkowy 70ml **(1,7),** ziemniaki 200g **7,** marchewka 180g **(1,7),** kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Selerowa -krem z grzank.400ml**(1,7,9),** zrazik pieczony w jarzynach 80g **3**, sos pietruszkowy 70ml **(1,7),** ziemniaki 200g **7,** marchewka 180g **(1,7),** surówka z kapusty kiszonej marchewki i jabłka z olejem 100g, kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | Herbata b/c ,masło10g **7**, graham 65g**(1,16),** cebulka zielona 20g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasztetowa wieprzowa 50g**(1,6,7),** sałatka z ogórka kiszonego i papryki 60g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,filet z indyka w galarecie 50g**(1,6,7),** sałata zielona 10g. pomidor b/ s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,filet z indyka w galarecie 50g **(1,6,7),** sałata zielona 10g. pomidor b/ s 50g | | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g  **(1, 18)** bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7)**,filet z indyka w galarecie 50g **(1,6,7),**sałata zielona 10g,pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasztetowa wieprzowa 50g **(1,6,7),** sałatka z ogórka kiszonego i papryki 60g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasztetowa wieprzowa 50g **(1,6,7),** sałatka z ogórka kiszonego i papryki 60g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)** , graham 65g (**1,16)**, filet z indyka w galarecie 50g **(1,6,7),**sałata zielona 10g.pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham65g (**1,16),**fiet z indyka w galarecie 50g **(1,6,7),** sałata zielona 10g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham65g (**1,16),**fiet z indyka w galarecie 50g**(1,6,7),**sałata zielona 10g,pomidor b/s 50g |
| **PN** | Serek mini nat.30g **7**, wafle ryżowe 2szt | | Serek mini nat.30g **7**, wafle ryżowe 2szt | | | Serek mini nat.30g **7,** wafle ryżowe 2 szt | Serek mini nat.30g **7,** wafle ryżowe 2szt | Serek mini nat.30g **7**, wafle ryżowe 2szt | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2442.80  B -73.30  T -117  Kw tł. nas -42.10  W -285.60  w tym cukry -51.70  Bł -28.50  Sól -8 | E kcal- 2100.40  B -73.90  T -56.70  Kw tł. nas -31.60  W -306.50  w tym cukry -81.90  Bł -33.80  Sól -7.10 | E kcal- 2100.40  B -73.90  T -56.70  Kw tł. nas -31.60  W -306.50  w tym cukry -81.90  Bł -33.80  Sól -7.10 | | E kcal-2263.60  B -91.90  T -65.10  Kw tł. nas -36.40  W -341  w tym cukry -81.20  Bł -29.30  Sól -7.50 | E kcal- 2427.50  B -72.10  T -116.40  Kw tł. nas -41.80  W -284.80  w tym cukry -51.40  Bł -28  Sól -8 | E kcal- 2430.50  B -72.20  T -100  Kw tł. nas -41.80  W -385.50  w tym cukry -51.70  Bł -28.50  Sól -8 | E kcal- 2020.60  B -74.90  T -56.40  Kw tł. nas -31.10  W -289.70  w tym cukry -58.60  Bł -40.30  Sól -7.50 | E kcal- 2100.10  B -78.80  T -62.60  Kw tł. nas -32.10  W -298.90  w tym cukry -68.70  Bł -41.70  Sól -8.10 | E kcal- 2539.90  B -97  T -86.50  Kw tł. nas -45.10  W -363.30  w tym cukry -63.50  Bł -50.50  Sól -9.80 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu