|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | | **I ELIMINACYJNA (bez jaj)** | **I WYSOKOBIAŁKOWA** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **14.04.2024 r NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kakao z mlekiem 250m l**(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 100g (**1,18)**, **1,** szynka got.50g, szpinak listki 5g, sałatka z kaszą kuskus z tuńczykiem i jarzynami z sosem winegret 80g **(4,7)** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1,**szynka got.50g, szpinak listki 5g, sos warzywny z jog.70g **7** | Kawa z mlekiem250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g**7**,chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1,** szynka got. 50g, szpinak listki 5g, sos warzywny z jog.70g **7** | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**, bułki 50g**1,**grysik na mleku 400ml **(1,7),** szynka got.50g, szpinak listki 5g | | Kakao z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 100g (**1,18)**, **1,** szynka got.50g, szpinak listki 5g, sałatka z kaszą kuskus z tuńczykiem i jarzynami z sosem winegret 80g **(4,7)** | Kakao z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb 100g (**1,18)**, **1,**szynka got.50g, szpinak listki 5g, sałatka z kaszą kuskus z tuńczykiem i jarzynami z sosem winegret 80g **(4,7)** | Kawa z mlekiem b/ cukru 250ml **(1,7, 16, 18),** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** szynka got. 50g, szpinak listki 5g, sos warzywny z jog 70g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16),**szynka got.50g, szpinak listki 5g, sałatka mieszana z jog. 80g **(4,7)** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)** , graham 65g **(1,16),**szynka got.50g, szpinak listki 5g, sałatka mieszana z jog.80g **(4,7)** |
| **II śni** |  | | | | | | | | | Herbata b/c , pieczywo chrupkie 2szt **1,**twaróg z koperkiem 30g **7** |
| **Obiad** | Grysikowa400ml**(1,7,9),** kotlet z piersi indyka 110g **(1,3),** ziemniaki 200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** kompot z mieszanki kompotowej 250ml | Grysikowa400ml**(1,7,9),** pierś z indyka pieczona w jarzynach 80g, sos biały 70ml **(1,7),** ziemniaki 200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z mieszanki kompotowej 250ml | Grysikowa400ml**(1,7,9),** pierś z indyka pieczona w jarzynach 80g, sos biały70ml**(1,7),** ziemniaki 200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** kompot z mieszanki kompotowej 250ml | | | Grysikowa400ml**(1,7,9),** pierś indyka piecz.w jarz 80g, ziemn. 200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** kompot z mieszanki kompotowej 250ml | Grysikowa400ml**(1,7,9),** kotlet z piersi indyka 220g-2szt (**1,3),** ziemn. 200g **7,** buraczki 180g**(1,7),** kompot z mieszanki kompotowej 250ml | Grysikowa400ml**(1,7,9),** pierś z indyka pieczona w jarzynach 80g, sos biały70ml **(1,7),** ziemniaki 200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z mieszanki kompotowej b/c 250ml | Grysikowa400ml**(1,7,9),** pierś z indyka pieczona w jarzynach 80g, sos biały70ml**(1,7),** ziemniaki 200g **7**, buraczki 180g**(1,7),** sałatka z pora i jabłka z jog.100g **7**, kompot z mieszanki kompotowej b/c 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | Herbata b/c , graham 65g **(1,16),** masło 10g **7,** ogórek św 30g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, kiełbasa krakowska 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g, jabłko pieczone 150g | | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**, grysik na mleku 400ml (**1,7),** kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, kiełbasa krakowska 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, kiełbasa krakowska 50g, jabłko surowe 250g | Herbata b/ cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16)**, kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g, jabłko pieczone 150g |
| **PN** | Serek homog owocowy 150g **7** | | Serek homog owocowy 150g **7** | | | Serek homog owocowy 150g **7** | Serek homog. owocowy 150g **7** | Serek homog nat 150g **7** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2140.20  B -90.20  T -61.10  Kw tł. nas -32.10  W -302.40  w tym cukry -82.60  Bł -32  Sól -6 | E kcal- 2163.40  B -110.60  T -62  Kw tł. nas -34.20  W -299.70  w tym cukry -101  Bł -26.10  Sól -5.30 | E kcal- 2163.40  B -110.60  T -62  Kw tł. nas -34.20  W -299.70  w tym cukry -101  Bł -26.10  Sól -5.30 | | E kcal- 2374.40  B -124.90  T -68.50  Kw tł. nas -38  W -323.50  w tym cukry -92  Bł -19.49  Sól – 5.50 | E kcal- 2190.20  B -90.30  T -59.90  Kw tł. nas -31.80  W -281.70  w tym cukry -82.50  Bł -30.70  Sól -5.80 | E kcal- 2267.80  B -107.20  T -63.60  Kw tł. nas -33.40  W -303.70  w tym cukry -83.50  Bł -32  Sól -6.50 | E kcal- 2020.30  B -102.90  T -70.70  Kw tł.nas -39.30  W -232  w tym cukry -35.50  Bł -25.50  Sól -5.60 | E kcal- 2088.90  B -111.80  T -73.50  Kw tł.nas -73.50  W -257.50  w tym cukry -44.30  Bł -28.90  Sól -6 | E kcal- 2413.80  B -124.50  T -84.70  Kw tł.nas -46.70  W -303.60  w tym cukry -45.60  Bł -34.20  Sól -7.50 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu