|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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 -90.20T -61.10Kw tł. nas -32.10W -302.40w tym cukry -82.60Bł -32Sól -6 | E kcal- 2163.40B -110.60T -62Kw tł. nas -34.20W -299.70w tym cukry -101Bł -26.10Sól -5.30 | E kcal- 2163.40B -110.60T -62Kw tł. nas -34.20W -299.70w tym cukry -101Bł -26.10Sól -5.30 | E kcal- 2374.40B -124.90T -68.50Kw tł. nas -38W -323.50w tym cukry -92Bł -19.49Sól – 5.50 | E kcal- 2190.20B -90.30T -59.90Kw tł. nas -31.80W -281.70w tym cukry -82.50Bł -30.70Sól -5.80 | E kcal- 2267.80B -107.20T -63.60Kw tł. nas -33.40W -303.70w tym cukry -83.50Bł -32Sól -6.50 | E kcal- 2020.30B -102.90T -70.70Kw tł.nas -39.30W -232w tym cukry -35.50Bł -25.50Sól -5.60 | E kcal- 2088.90B -111.80T -73.50Kw tł.nas -73.50W -257.50w tym cukry -44.30Bł -28.90Sól -6 | E kcal- 2413.80B -124.50T -84.70Kw tł.nas -46.70W -303.60w tym cukry -45.60Bł -34.20Sól -7.50 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu