|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I WYSOKOBIAŁKOWA** | **I ELIMINACYJNA (bez glutenu)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **21.04.2024 r NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kakao z mlekiem250ml **(1, 7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, sałata zielona 10g. szynka got. 50g, sałatka zimowa 80g **7,** pomarańcza 1/4 szt | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, szynka got.50g,sałata zielona 10g. sos warzywny z jog.70g **7** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, szynka got.50g,sałata zielona 10g. 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, sałata ziel.10g,sos warzywny z jog.70g **7** | Kakao z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, szynka got.70g, sałata ziel.10g, sałatka zimowa 80g **7,** pomarańcza 1/4 szt | Herbata 250ml, masło 20g**7**,chleb bezgl.100g,szynka got. 50g, sałata ziel. 10g,sałatka zimowa 80g **7**,pomarańcza 1/4 szt | Kawa z mlekiem b/ cukru 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16)**, szynka got. 50g, sałata ziel. 10g, sos warzywny z jog.70g **7**, pomarańcza 1/4 szt | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** sałata ziel.10g,szynka got.50g, sałatka zimowa z jog.80g **7**, pomarańcza 1/4 szt | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18)**,graham 65g (**1,16),** sałata ziel.10g,szynka got.50g, sałatka zimowa z jog.80g **7**, pomarańcza 1/4 szt |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c ,graham 65g**(1,16),** masło 10g**7**, ser żółty 30g **7** |
| **Obiad** | Pomidorowa z mak. 400m**l (1,7),** gulasz wieprz 80g+sos nat.100ml (**1,7),** ziemn.200g **7**, surówka z selera i jabłka ze śmiet.i jog .150g (**7,9)**, kompot z aronii 250ml | Jarzynowa z mak.400ml **(1, 7, 9),** zraziki pieczone w jarzynach 80g **3,** sos biały 70ml **(1,7),** ziemn. 200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Pomidorowa z mak.400ml**(1,7),** zraziki pieczone w jarzynach 80g **3**,sos biały 70ml **(1,7),** ziemn.200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** kompot z aronii 250ml | | | | Pomidorowa z mak. 400ml**(1,7),** gulasz wierz. 160g+sos nat. 200ml (**1**,**7),** ziemn. 200g **7,** ćwikła z jabłkiem got.180g, kompot z aronii 250ml | Pomidorowa z mak. bezgluten.z dod. mąki kukurydz. 400ml **7**, gulasz wieprz. 80g+sos nat. z dod.mąki kukurydz. 100ml **7,** ziemn.200g **7**, ćwikła z jabłkiem got.180g, kompot z aronii 250ml | Pomidorowa z mak. 400ml**(1,7),** zraziki pieczone w jarzynach 80g **3**,sos biały 70ml**(1,7),** ziemn. 200g **7,** buraczki 180g**(1,7),** kompot z aronii b/c 250ml | Pomidorowa z mak.400ml**(1,7),** zraziki pieczone w jarzynach 80g **3**,sos biały 70ml**(1,7),** ziemn.200g**7,** buraczki 180g**(1,7),** surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g**(7,9),**kompot z aronii 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c , graham 65g **(1,16) ,**masło 10g **7**, cebulka zielona 20g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**,twaróg z rzodkiewką 70g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g**1**, twaróg z pietr. ziel.70g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g**1**, twaróg z pietr. ziel.70g **7**, pomidor b/s 50g | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, twaróg z pietr.ziel.50g **7**, pomidor b/ s 50g | | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, twaróg z rzodkiewką 90g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml, masło 20g**7**,chleb bezgl. 100g,twaróg z rzodkiewką 70g **7,** pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**, graham 65g (**1,16),**twaróg z pietr.ziel.70g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16),**twaróg z rzodkiewką 70g **7,** pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16),** twaróg z rzodkiewką 70g **7,** pomidor b/s 50g |
| **PN** | Jogurt owocowy 150ml **7** | | Jogurt owocowy 150ml **7** | | | | Jogurt owocowy 150ml **7** | | Jogurt nat.150ml **7** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal -2272  B -98.10  T -79.70  Kw tł. nas–38.40  W -303.10  W tym cukry -76.60  Bł -25  Sól – 4.50 | E kcal – 2090.90  B -94.60  T -58.90  Kw tł.nas-34.40  W -282.20  W tym cukry-67.40  Bł–24  Sól – 7.70 | E kcal -2100.20  B -95  T -59.10  Kw tł. nas–34.50  W -282.80  W tym cukry -68.60  Bł -23.40  Sól – 7.70 | E kcal -2396.90  B -111.90  T -67.80  Kw tł. nas–39.30  W -346.20  W tym cukry -89.90  Bł -23.80  Sól – 8.20 | | | E kcal -2346.10  B -109.80  T -81.90  Kw tł. nas– 39.70  W -304  W tym cukry -77.40  Bł 25  Sól – 5 | E kcal -2377.60  B -89.80  T -97.90  Kw tł. nas–38.40  W -292  W tym cukry -90.50  Bł -26.40  Sól – 5.20 | E kcal – 1995.40  B -95.30  T -58.30  Kw tł. nas–33.30  W – 262.30  W tym cukry -57.50  Bł -29.10  Sól – 8.20 | E kcal -2018.90  B -99.50  T -61.10  Kw tł. nas–33.90  W -283  W tym cukry -57.60  Bł -31.80  Sól – 8.80 | E kcal -2561.50  B -118.70  T -86.20  Kw tł. nas–49  W -347.10  W tym cukry -58.40  Bł -60.50  Sól – 10 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu