|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** ) |
| **23.04.2024 r WTOREK** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),**masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, baleron 50g. sałatka buraczana 80g **7** . jabłko surowe 250g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g**1**, twaróg z koperkiem 70g **7**, kiełb.drob. pods. 50g, jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem 250ml **(1, 7, 16,18),** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g**1**, twaróg z koperkiem 70g **7**, kiełb. drob. pods. 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **(1,7),** twaróg z koperkiem 70g **7**,kiełbasa drob. pods. 50g,jabłko pieczone 150g | | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),**masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, baleron 50g. sałatka buraczana 80g **7.**jabłko surowe 250g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),**masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, baleron 50g. sałatka buraczana 80g **7.**jabłko surowe 250g | Kawa z mlekiem b/ cukru 250ml **(1,7, 16, 18),** masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** twaróg z koperkiem 70g **7**, kiełbasa drob. pods. 50g, jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** , kiełbasa drob. pods. 50g, sałatka jarzynowa z jog 80g. jabłko surowe 250g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** , kiełbasa drob. pods. 50g, sałatka jarzynowa z jog 80g .jabłko surowe 250g |
| **II śni** |  | | | | | | | | | Herbata b/c 250ml,masło 10g **7**,graham 65 g **(1,16),** rzodkiewka 20g |
| **Obiad** | Grysikowa400ml**(1,7,9),** befsztyk z cebulą (woł –wieprz ) 80g **3**, ziemn. 200g **7,** marchewka z groszkiem 180g**(1,7),** kompot z mieszanki kompotowej 250ml | Grysikowa400ml**(1,7,9),** gulasz z piersi indyka 80g,sos naturalny 100ml (**1,7),** ziemn. 200g **7**, ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g, kompot z mieszanki kompotowej 250ml | Grysikowa400ml(**1,7,9),** gulasz z piersi indyka 80g,sos naturalny 100ml (**1**,**7),** ziemn.200g **7**, ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g, kompot z mieszanki kompotowej 250ml | | | Grysikowa b/selera 400ml**(1,7),** befsztyk z cebulą (woł –wieprz ) 80g **3**, ziemn.200g **7**, marchewka z groszkiem 180g**(1,7),** kompot z mieszanki kompotowej 250ml | Grysikowa400ml**(1,7,9),**befsztyk (woł.-wieprz.) bez jajek 80g, ziemn. 200g **7**, marchewka z groszkiem 180g**(1,7),** kompot z mieszanki kompotowej 250ml | Grysikowa400ml**(1,7,9),** gulasz z piersi indyka 80g,sos naturalny 100ml **1**, ziemn. 200g **7,** ćwikła z jabłkiem got. 180g, kompot z mieszanki kompotowej b/c 250ml | Grysikowa400ml**(1,7,9),**gulasz z piersi indyka 80g,sos naturalny 100ml **1,** ziemn.200g **7**, ćwikła z jabłkiem got. 180g, brukselka z bułką tartą100g **1**,kompot z mieszanki kompotowej b/c 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | Herbata b/c , masło 10g**7**, graham 65g **(1,16),**  sardynka w oleju 30g **4** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,awanturka z twarogu 70g **7** .pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,szynka konserwowa 50g, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,szynka konserwowa 50g, pomidor b/s 50g | | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g  **(1,18)** bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7)**,szynka konserwowa 50g, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, awanturka z twarogu 70g.pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, awanturka z twarogu 70g.pomidor b/s 50g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)** , graham 65g (**1,16)**, szynka konserwowa 50g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham65g (**1,16),** awanturka z twarogu 70g **7** .pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham65g (**1,16),** awanturka z twarogu 70g **7** .pomidor b/s 50g |
| **PN** | Grejpfrut 1/ 2szt Banan 1 szt | | Banan 1szt | | | Grejpfrut 1/ 2szt | Grejpfrut 1/ 2szt | Grejpfrut 1/ 2 szt | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2121,60  B -86.50  T -98.90  Kw tł. nas -40  W -215.60  w tym cukry -110  Bł -27.30  Sól -5.70 | E kcal- 2094.70  B -83.70  T -64.40  Kw tł. nas -33.60  W -305.90  w tym cukry -102  Bł -29.50  Sól -7.30 | E kcal- 2094.70  B -83.70  T -64.40  Kw tł. nas -33.60  W -305.90  w tym cukry -102  Bł -29.50  Sól -7.30 | | E kcal- 2515  B -104  T -74.10  Kw tł. nas -39  W -370  w tym cukry -125.60  Bł -29.90  Sól -7.80 | E kcal- 2100.20  B -85.40  T -97  Kw tł. nas -39.50  W -214.10  w tym cukry -109  Bł -26.90  Sól -5.60 | E kcal-2131.20  B -85.30  T -97.10  Kw tł .nas -39.20  W -213.90  w tym cukry -108  Bł -25.70  Sól -5.50 | E kcal- 2062.20  B -86.40  T -65.10  Kw tł. nas -33.70  W -296.50  w tym cukry -88  Bł -36.10  Sól -7.80 | E kcal- 2050.90  B -93  T -73  Kw tł. nas -35.70  W -270.20  w tym cukry -64.60  Bł -36.10  Sól -8.70 | E kcal- 2569.60  B -111.30  T -95.90  Kw tł. nas -47.70  W -334.20  w tym cukry -65.30  Bł -44.80  Sól -10 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu