|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez selera)** | **I WEGETARIAŃSKA** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **26.04.2024 r PIĄTEK** | **śniadanie** | Herbata 250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**,płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** powidło 50g, pomarańcza 1/2 szt | Herbata250ml, masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18),**bułki 50g, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** powidło 50g , sok marchewkowy 150ml | Herbata250ml, masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18),**bułki 50g, płatki owsiane na mleku 400ml**(7,17),** powidło 50g, sok marchewkowy 150ml | | | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7),** powidło 50g,sok marchewkowy 150ml | Herbata 250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**,płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** powidło 50g,pomarańcza 1/2 szt | Herbata 250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**,płatki owsiane na mleku 400ml**(7,17),** powidło 50g,pomarańcza  1/2 szt | Herbata b /cukru 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g( **1,18),** graham 65g (**1,16)**, wędlina drobiowa 50g, pomidor b/s 50g pomarańcza ½ szt | Herbata b/cukru 250ml (**1,7,16,18)**, masło 20g **7,**chleb 50g (**1,18)**, graham 65g(**1,16)**,ser żółty 50g **7,**rukola 5g, sałatka buraczana z jog. 80g **7** | Herbata b/cukru 250ml (**1,7,16,18)**, masło 20g **7,**chleb 50g (**1,18)**, graham 65g(**1,16)**,ser żółty 50g **7**,rukola 5g,sałatka buraczana z jog. 80g **7** |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c 250ml, graham 65g **(1,16),** masło 10g **7**, szczypiorek 20g |
| **Obiad** | Ziemniaczana 400ml **(1,7, 9),** naleśniki z serem i szpinakiem 250g-2szt **(1, 3, 7),** sos pieczarkowy 100ml**(1,7),** surówka z marchewki , jabłka i chrzanu z jog. i śmiet. 100g **7**, kompot z jabłek 250ml | Krupnik400ml**(1,7,9),** ryba pieczona w jarz.100g **4**, ziemn. 200g **7**, jarzyna duszona po grecku 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Krupnik400ml**(1,7,9),** ryba pieczona w jarz.100g **4,** ziemn.200g **7**, jarzyna duszona po grecku 180g**(1,7),** kompot z jabłek 250ml | | | | Ziemniaczana bez selera 400ml **(1,7),** naleśniki z serem i szpinakiem 250g-2szt **(1,3,7),** sos pieczarkowy 100ml**(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Ziemniaczana400ml **(1,7,9),** naleśniki z serem i szpinakiem 250g-2szt**(1,3,7),** sos pieczarkowy 100ml**(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Krupnik400ml**(1,7,9),** ryba pieczona w jarz.100 g **4,** ziemn. 200g **7**, jarzyna duszona po grecku 180g**(1,7),** kompot z jabłek b/c 250ml | Krupnik400ml**(1,7,9),** ryba pieczona w jarz.100g **4,** ziemn. 200g **7,** jarzyna duszona po grecku 180g**(1,7),** sałatka z pora i jabłka z jog.100g **7**,kompot z jabłek b/c 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Surówka z marchewki , selera i jabłka z jogurtem 150g **7** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18) ,** ser żółty **5**0g **4,** rzodkiewka 20g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,**twaróg z pietr.ziel.70g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,**twaróg z pietr.ziel. 70g **7**, jabłko pieczone 150g | | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g **(1,18),** bułki 50g 1,grysik na mleku 400ml **(1,7),** twaróg z pietr.ziel. 50g **7**, jabłko pieczone 150g | | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18) ,** ser żółty 50g 4, rzodkiewka 20g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)** , ser żółty 50g 4, rzodkiewka 20g | Herbata b/ cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1,16),** twaróg z pietr.ziel.  70g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z jaj ze szczyp.90g **(3,7),** rzodkiewka 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z jaj ze szczyp.90g **(3,7),** rzodkiewka 20g |
| **PN** | Sok pomidorowy 300ml | | Sok pomidorowy 300ml | | | | Sok pomidorowy 300ml | Sok pomidorowy 300ml | Sok pomidorowy 300ml | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2545.10  B -91.30  T -93.90  Kw tł. nas -39.50  W -347.80  w tym cukry -82.20  Bł -30.70  Sól -7.10 | E kcal- 2142.20  B -72.80  T -59.40  Kw tł. nas -32.30  W -342.30  w tym cukry -121  Bł -35.30  Sól -4.80 | E kcal- 2142.20  B -72.80  T -59.40  Kw tł. nas -32.30  W -342.30  w tym cukry -121  Bł -35.30  Sól -4.80 | E kcal- 2391.20  B -84.60  T -64  Kw tł. nas -35.50  W -383.20  w tym cukry -130  Bł -34.70  Sól -5.20 | | | E kcal- 2542.10  B -91.10  T -93.90  Kw tł. nas -39.50  W -347.10  w tym cukry -81.90  Bł -30.20  Sól -7 | E kcal- 2542.10  B -91.10  T -93.90  Kw tł. nas -39.50  W -347.10  w tym cukry -81.90  Bł -30.20  Sól -7 | E kcal- 1995.60  B -81.20  T -57.20  Kw tł. nas -31.30  W -268.50  w tym cukry -65.70  Bł -38.70  Sól -6.40 | E kcal- 2050.40  B -84.50  T -69.10  Kw tł. nas -36.40  W -268.80  w tym cukry -63  Bł -41  Sól -6.50 | E kcal- 2257.10  B -92.70  T -79.20  Kw tł. nas -42.30  W -314.80  w tym cukry -71.20  Bł -51.20  Sól -7.50 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu