|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **I PODSTAWOWA** | **Ivb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA WEGETARIAŃSKA**  | **I BOGATOBIAŁKOWA** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
|  **28.04.2024 r NIEDZIELA****18.02.2024Niedziela** |  **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,szynka golonkowa 50g, rukola 5g, sałatka z brokułem, serem żółtym i jarzynami 80g **7** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, szynka golonkowa 50g, twaróg z koperkiem 50g **7**, jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, szynka golonkowa 50g, twaróg z koperkiem 50g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18)**, bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)** , szynka golonkowa 50g, jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,ser żółty 50g **7**, sałata zielona 10g, sałatka z brokułem i jarzynami 80g **7** | Kawa z mlekiem 250m l**(1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,szynka golonkowa 70g, sałatka z brokułem, serem żółtym i jarzynami 80g **7** | Kawa b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, szynka golonkowa 50g, twaróg z koperkiem 50g **7**, jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g **(1,18**), graham 65g (**1,16**), szynka golonkowa 50g,rukola 5g, sałatka z brokułem, serem żółtym i jarzynami z jog.80g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g **(1,18**), graham 65g (**1,16**), szynka golonkowa 50g,rukola 5g, sałatka z brokułem, serem żółtym i jarzynami z jog.80g **7** |
| **II śni** |  | Herbata b/c ,graham 65 g (**1**,**16),** masło10g **7**, jabłko pieczone 100g |
|  **Obiad** | Grysikowa 400ml**(1,7,9),** kotlet z piersi kurczaka 110g**(1,3),** ziemn.200g **7,** kapusta czerwona zasmażana 180g**(1,7),** kompot z porzeczek 250ml | Grysikowa400ml**(1,7,9),** pierś z kurczaka piecz. w jarz.80g, ziemn.200g **7,** buraczki 180g**(1,7),** kompot z porzeczek 250ml | Grysikowa400ml**(1,7,9),** pierś z kurczaka piecz. w jarz. 100g, ziemn.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z porzeczek 250ml | Grysikowa 400ml **(1, 7, 9) ,** ryba smażona 110g**(1,3,4),** ziemn. 200g **7,** kapusta czerwona zasmażana 180g **(1,7),** kompot z porzeczek 250ml | Grysikowa 400ml **(1,7, 9) ,** kotlet z piersi kurczaka 150g-2szt **(1,3) ,** ziemn.200g **7**, kapusta czerwona zasmażana 180g **(1,7),** kompot z porzeczek 250ml | Grysikowa400ml **(1,7, 9) ,** pierś z kurczaka piecz. w jarz.100g, ziemn.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z porzeczek b/c 250ml | Grysikowa400ml**(1,7,9),** pierś z kurczaka piecz. w jarz. 100g, ziemn.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** surówka z marchewki i jabłka z jog.100g **7**,kompot z porzeczek 250ml |
| **PD** |  | Herbata b/ c , graham 65g (**1,16),** masło 10g **7**,wędlina drobiowa 30g |
|  **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,pasta z jajek, sardynek w oleju ze szczyp.70g **(3,4),** papryka 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, filet z indyka wędzony 50g, sałatka jarzynowa z jog.80g **(7,9)** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, filet z indyka wędzony 50g, sałatka jarzynowa z jog.80g **(7,9)** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7)**,filet z indyka wędzony 50g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**,pasta z jajek, sardynek w oleju i szczyp.70g**(3,4),** papryka 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,pasta z jajek, sardynek w oleju 90g **(3,4),**papryka 50g | Herbata b/ cukru 250ml, masło 20g , chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** filet z indyka wędzony 50g, sałatka jarzynowa z jog. 80g **(7,9)** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 50g(**1,18)** , graham65g(**1,16)**, pasta z jajek, szczypiorku i sardynek w oleju 70g **(3,4),** papryka 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb50g(**1,18)** , graham 65g(**1,16)**, pasta z jajek, szczypiorku i sardynek w oleju 70g **(3,4),** papryka 50g |
| **PN** | Mus owocowy 100g,podpłomyk 1szt **1** | Mus owocowy 100g,podpłomyk 1szt **1** | Mus owocowy100g, podpłomyk 1szt **1** | Mus owocowy 100g, podpłomyk 1szt **1** |  Sok pomidorowy 300ml.podpłomyk 1szt |
| **Wart. Odżywcza** | E kcal- 2252.80B -91.50T -90.10Kw tł. Nas -35,60W -258.70w tym cukry -40.90Bł -28.40Sól -4.60 | E kcal- 2100.20B -94.50T -57.50Kw tł. Nas -31.10W -297w tym cukry -87.20Bł -30.60Sól -5.70 | E kcal- 2100.20B -94.50T -57.50Kw tł. Nas -31.10W -297w tym cukry -87.20Bł -30.60Sól -5.70 | E kcal- 2375B -108T -63.10Kw tł. Nas -33.90W -355.70w tym cukry -100Bł -31Sól – 5.90 | E kcal- 2178.60B -81.20T -96.90Kw tł. Nas -40.30W -258.30w tym cukry -40.90Bł -28.20Sól -4.90 | E kcal- 2233.60B -99.60T -94.50Kw tł. Nas -37.20W -260w tym cukry -40.90Bł -28.40Sól -5.10 | E kcal- 2010.50B -96.60T -53.90Kw tł. Nas -28.40W -272.40w tym cukry -58.80Bł -38.30Sól -7.10 | E kcal- 2095.50B -90T -59.30Kw tł. Nas -30.30W -255.70w tym cukry -44Bł -41Sól 6.70 | E kcal- 2537.10B -115.60T -84.50Kw tł. Nas -45.10W -349.30w tym cukry -78Bł -46.70Sól -9.20 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu