|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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- 2252.80  B -91.50  T -90.10  Kw tł. Nas -35,60  W -258.70  w tym cukry -40.90  Bł -28.40  Sól -4.60 | E kcal- 2100.20  B -94.50  T -57.50  Kw tł. Nas -31.10  W -297  w tym cukry -87.20  Bł -30.60  Sól -5.70 | E kcal- 2100.20  B -94.50  T -57.50  Kw tł. Nas -31.10  W -297  w tym cukry -87.20  Bł -30.60  Sól -5.70 | E kcal- 2375  B -108  T -63.10  Kw tł. Nas -33.90  W -355.70  w tym cukry -100  Bł -31  Sól – 5.90 | | | E kcal- 2178.60  B -81.20  T -96.90  Kw tł. Nas -40.30  W -258.30  w tym cukry -40.90  Bł -28.20  Sól -4.90 | E kcal- 2233.60  B -99.60  T -94.50  Kw tł. Nas -37.20  W -260  w tym cukry -40.90  Bł -28.40  Sól -5.10 | E kcal- 2010.50  B -96.60  T -53.90  Kw tł. Nas -28.40  W -272.40  w tym cukry -58.80  Bł -38.30  Sól -7.10 | E kcal- 2095.50  B -90  T -59.30  Kw tł. Nas -30.30  W -255.70  w tym cukry -44  Bł -41  Sól 6.70 | E kcal- 2537.10  B -115.60  T -84.50  Kw tł. Nas -45.10  W -349.30  w tym cukry -78  Bł -46.70  Sól -9.20 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu