|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez jaj )** | **I WYSOKOBIAŁKOWA** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **3.05.2024 PIĄTEK** | **śniadanie** | Kakao z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, szynka gotowana 50g,sałata zielona 10g, sałatka z ananasem , selerem i jarzynami 80g **(7,9)** | Herbata 250ml **,** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,szynka gotowana 50g, twaróg koperkiem 50g **7,** jogurt owocowy 150g **7** | Herbata 250ml**,** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,szynka gotowana 50g, twaróg koperkiem 50g **7**, jogurt owocowy 150g **7** | | | Herbata250ml,masło 20g.**7,** chleb 50g.(**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml**(1,7),** szynka gotowana 50g, twaróg z koperkiem 50g **7** | Kakao z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, szynka gotowana 50g,sałata zielona 10g,sałatka z ananasem , selerem i jarzynami z sosem winegret 80g | Kakao z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, szynka gotowana 70g, sałata zielona 10g,sałatka z ananasem , selerem i jarzynami 80g (**7,9)** | Herbata 250ml **,** masło 20g **7,** chleb 50g (**1, 18)** , graham 65g (**1**,**16),** szynka gotowana 50g, twaróg z koperkiem 50g **7**,jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml **,** masło 20g**7**, chleb 50g (**1, 18)** , graham 65g (**1,16) ,** szynka gotowana 50g, sałata zielona 10g, sos warzywny z jog.80g **(7,9)** | Herbata b/cukru 250ml **,** masło 20g**7**, chleb 50g (**1, 18)** , graham 65g (**1,16),** szynka gotowana 50g, sałata zielona 10g,sos warzywny z jog.80g **(7,9)** |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c ,masło 10g **7**, graham 65 g (**1,16),** ogórek świeży 30g |
| **Obiad** | Fasolowa z mak 400ml **(1,7,9)** gulasz z piersi kurczaka 80g **1** ,sos naturalny 100ml (**1,7),** ziem 200g **7,** ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g , kompot z aronii 250ml,ciasto drożdżowe 70g (domowe) **(1,3,7)** | Grysikowa 400ml **(1,7,9)**, gulasz z piersi kurczaka 80g **1**,sos naturalny 100ml**(1,7)** **,** ziem 200g **7** **,** ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g, kompot z aronii 250ml, ciasto drożdżowe domowe 70g **(1,3,7)** | Grysikowa 400ml **(1,7,9)**, gulasz z piersi kurczaka 80g **1,**sos naturalny 100ml **(1,7),** ziem 200g 7**,** ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g,kompot z aronii 250ml, ciasto drożdżowe 70g **(1,3,7)** | | | | Fasolowa z mak 400ml **(1,7,9)** gulasz z piersi kurczaka 80g **1**,sos naturalny 100ml (**1,7),** ziem200g **7,** ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g , kompot z aronii 250ml,pomarańcza 1/ 2 szt | Fasolowa z mak 400ml **(1,7,9)** gulasz z piersi kurczaka 100g **1**, sos naturalny 100ml (**1**,**7),** ziem200g **7,** ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g , kompot z aronii 250ml, ciasto drożdżowe 70g (domowe) **(1,3,7)** | Grysikowa 400ml **(1, 7, 9)**, gulasz z piersi kurczaka 80g **1**, sos naturalny 100ml**(1,7)** **,** ziem 200g **7** **,** ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g,kompot z aronii b/c 250ml, kiwi 1 szt | Grysikowa 400ml **(1,7,9)**, gulasz z piersi kurczaka 80g **1**, sos naturalny 100ml**(1,7)** **,** ziem 200g **7,** ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g,kalafior z bułką tartą100g **,** kiwi 1 szt,kompot z aronii b/c 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c ,wafle ryżowe 2 szt. jogurt nat 150ml |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z jaj i sardynek w oleju z cebulą i pietr.ziel. 70g **(3,4),**papryka 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, filet z indyka w galarecie 50g **(1,6,7),**sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, filet z indyka w galarecie 50g **(1,6,7),**sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g ( **1,18)** bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml( **1,7)**,filet z indyka w galarecie 50g **(1,6,7),** sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, sardynki w oleju z 70g **4,** papryka 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z jaj i sardynek w oleju z cebulą i pietr ziel 90g **(3,4),** papryka 50g | Herbata b/ cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)** , graham 65g (**1,16)**, filet z indyka w galarecie 50g **(1,6,7),** sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**, chleb pszenno –żytni 50g (**1, 18) ,** graham 65g (**1,16),** pasta z jaj i sardynek w oleju 70g **(3,4),** papryka 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1, 18) ,** graham 65g (**1,16),** pasta z jaj i sardynek w oleju 70g **(3,4),** papryka 50g |
| **PN** | Serek homog. owocowy 150g **7** | | Serek homog. owocowy 150g **7** | | | | Serek homog. owoc 150g **7** | Serek homog. owoc 150g  **7** | Serek homog nat 150g **7** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2692.50  B -132,10  T -100  Kw tł. nas -41.50  W –330.40  w tym cukry -72.70  Bł -32  Sól -5.20 | E kcal- 2467.90  B -133.50  T -77.10  Kw tł. nas -40.50  W –321.50  w tym cukry -78.50  Bł -26.70  Sól -4.40 | E kcal- 2467.90  B -133.50  T -77.10  Kw tł. nas -40.50  W –321.50  w tym cukry -78.50  Bł -26.70  Sól -4.40 | E kcal- 2730.40  B -142.20  T -82.40  Kw tł. nas -42.90  W –367.40  w tym cukry -95,10  Bł -27  Sól -4.80 | | | E kcal- 2454.10  B -132.80  T -89.20  Kw tł. nas -37.10  W –295.30  w tym cukry -72.50  Bł -32.70  Sól -5.40 | E kcal- 2760.80  B -142.50  T -103  Kw tł. nas -42.40  W –330  w tym cukry -72.90  Bł -32  Sól -5.70 | E kcal- 2069.20  B -106.20  T -65.30  Kw tł. nas -36.80  W –272.50  w tym cukry -64.80  Bł -35.10  Sól -4.40 | E kcal- 2091.90  B -104.60  T -71.70  Kw tł. nas -37.70  W –264.70  w tym cukry -44.80  Bł -33.10  Sól -5.10 | E kcal- 2439.30  B -118.40  T -84.50  Kw tł. nas -45.30  W –319.30  w tym cukry -53.70  Bł -38.20  Sól -6 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu