|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | **PAPKOWATA** | **I WYSOKOBIAŁKOWA** | **I ELIMINACYJNA (bez glutenu)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **9.05.2024 r CZWARTEK** | **śniadanie** | Herbata 250ml **,** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g**(1**,**18)** , awanturka z twarogu 70g **7**,papryka 50g. jabłko pieczone 150g. | Herbata 250ml **,**masło 20g**7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, twaróg z koperkiem 70g **7**, kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml **,**masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, twaróg z koperkiem 70g **7**, kiełbasa szynk z kurczaka 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 50g **7**, kiełbasa szynk.z kurczaka 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml **,** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g**(1**,**18)** , awanturka z twarogu 100g **7**,paparyka 50g. jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml **,** masło 20g**7,** chleb bezglutenowy 100g **(1**,**18)**, awanturka z twarogu 70g **7**,jabłko pieczone 150g. pomidorki coctailowe 35g | Herbata b/c 250ml **,** masło 20g **7**,chleb 50g (**1, 18)**, graham 65g **(1,16)**, twaróg z koperkiem 70g **7** , kiełbasa szynk. z kurcz.50g pomidorki coctailowe 35g | Herbata b/cukru 250ml masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,graham 65g (**1,16),** awanturka z twarogu 70g **7**, kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g, pomidorki coctailowe 35 g | Herbata b/cukru 250ml **,** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** awanturka z twarogu 70g **7**,kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g, pomidorki coctailowe 35g |
| **II śni** |  | | | | | | | | | Herbata b/c ,graham 65g **(1,16) ,**masło 10g**7**, pasztet z drob. 30g (1,6,7) |
| **Obiad** | Grysikowa 400ml(1,7,9) żeberka pieczone200g**,** ziemn. 200g **7** , kapusta czerwona zasmażana 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Grysikowa400ml**(1,7,9),** pierś z kurczaka piecz. w jarz.80g, sos koperkowy 70ml **(1,7),** ziemn.200g**7**, jarzyna duszona po grecku 180g **(1,7),** kompot z jabłek | Grysikowa400ml**(1,7,9),** pierś z kurczaka piecz. w jarz. 80g, sos koperkowy . 70ml **(1,7),** ziemn.200g**7**, jarzyna duszona po grecku 180g**(1,7),** kompot z jabłek 250ml | | | Grysikowa 400ml żeberka pieczone (**300g)** 200g**,** ziemn. 200g **7** , kapusta czerwona zasmażana 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Grysikowa (gr bezgl) 400ml**(7,9),** żeberka piecz (**300g)** 200g**,** ziemn. 200g **7** , kapusta czerwona zasmażana m/bezgl 180g **(1,7),** kompot z jabłek | Grysikowa400ml **(1, 7, 9),** pierś z kurczaka piecz. w jarz. 80g, sos koper. 70ml **(1,7),** ziemn. 200g**7**, jarz. dusz. po grecku 180g **(1,7),** kompot z jabłek b/c 250ml | Grysikowa400ml**(1,7,9),** pierś z kurczaka piecz. w jarz. 80g, sos koperkowy . 70ml **(1,7),** ziemn.200g**7**, jarzyna duszona po grecku 180g **(1,7),** sałatka z czerwonej kapusty i jabłka z olejem 100g,kompot z jabłek b/c 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | Herbata b/c, graham 65g **(1,16),** masło 10g **7**, ser żółty 30g **7** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7** ,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, szynka konserwowa 50g, sałatka z ogórka kisz. i cebuli czerwonej 60g | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g**1**, szynka konserwowa 50g, sałatka jarzynowa z jog.80g **(7,9)** | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g**1**, szynka konserwowa 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)**, szynka konserwowa 50g | Herbata250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, szynka konserwowa 70g, sałatka z ogórka kisz. i cebuli czerwonej 60g | Herbata250ml,masło 20g**7**,chleb bezgl 100g(**1,18)**, szynka konserwowa 50g, sałatka z ogórka kisz. i cebuli czerwonej 60g | Herbata b/cukru 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g**1**, szynka konserwowa50g, sałatka jarz. z jog 80g **(7,9)** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16),** szynka konserwowa50g, sałatka z ogórka kisz.i papryki 60g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16),** szynka konserwowa 50g, sałatka z ogórka kisz. i papryki 60g |
| **PN** | Sok Kubuś 300ml | | Sok Kubuś 300ml | | | Sok Kubuś 300ml | | Jogurt naturalny 150ml **7** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal – 2422.80  B 93.20  T -112.50  Kw tł. nas–50.90  W -272.30  W tym cukry -73.20  Bł-33.50  Sól – 4.90 | E kcal -2114.20  B -99.40  T -58.70  Kw tł. nas–31.30  W -311.80  W tym cukry -107  Bł-37.90  Sól – 5.80 | E kcal -2114.20  B -99.40  T -58.70  Kw tł. nas–31.30  W -311.80  W tym cukry -107  Bł-37.90  Sól – 5.80 | E kcal -2450.60  B -113.30  T – 66.30  Kw tł. nas–35.80  W -362.90  W tym cukry -120  Bł-33.60  Sól – 6.80 | | E kcal - 2519  B -102.80  T -118.40  Kw tł. nas–53.30  W -273.40  W tym cukry -74.20  Bł-33.50  Sól – 5.30 | E kcal -2660.30  B -96.60  T -130  Kw tł. nas–53.30  W -267.70  W tym cukry -88.40  Bł-32.20  Sól – 6 | E kcal – 2162.90  B -98.80  T -55.20  Kw tł. nas–28.60  W -336.30  W tym cukry -79.30  Bł-45.90  Sól – 5.90 | E kcal – 2090.30  B -101.20  T -62.30  Kw tł. nas–30.60  W -274.90  W tym cukry -65.70  Bł-41.40  Sól – 6 | E kcal -2601.60  B -121.70  T -93.60  Kw tł. nas–47  W -339.50  W tym cukry -66.30  Bł-49.70  Sól – 8.50 |