|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I BOGATOBIAŁKOWA** | **I ELIMINACYJNA (bez glutenu)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **01.03.2024r PIĄTEK** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem250 ml (**1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **1**,**18)**, szpinak listki 5g, ser żółty 50g. sałatka śledziowa 80g | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g**1**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** ser homog. 50g **7**, dżem 50g | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g**1**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** ser homog. 50g **7**,dżem 50g | | | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g(**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml(**1,7)**, dżem 50g,ser homog. 50g **7** | Kawa z mlekiem250 ml (**1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g **1**,**18)**, rukola 5g. ser żółty 50g. sałatka śledziowa 80g | Herbata 250ml, masło 20g**7**,chleb bezgl 100g,pasta z makreli i ze szczyp. 70g **4**, pomidorki coctailowe 35g | Kawa b/cukru 250ml **(1,7,16,18),**masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16)**, wędlina drobiowa 50g, ser homog. 50g **7** | Kawa b/cukru 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18)**,graham 65g(**1,16),** pasta z makreli ze szczyp. 70g **4**, szpinak listki 5g. pomidorki coctailowe 35g | Kawa b/cukru 250ml **(1,7, 16, 18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** pasta z makreli ze szczyp.70g **4**,szpinak listki 5g. pomidorki coctailowe 35g |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c , graham 65g **1**,masło 10g**7**, jabłko pieczone 100g |
| **Obiad** | Pomidorowa z ryżem 400ml **(1,7)** jajko gotowane 120g **3**, ziemn.200g **7**, sos chrzanowy 100ml **(1,7),** sałatka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem 100g, kompot z truskawek 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** pierogi leniwe 350g **(1,3,7),** jabłko pieczone 150g, kompot z truskawek 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** pierogi leniwe 350g **(1,3,7),** jabłko pieczone 150g, kompot z truskawek 250ml | | | | Pomidorowa z ryżem 400ml **(1,7),**jajko got.120g **3**, ziemn.200g **7,** sos chrzanowy 150ml (**1,7**), sałatka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem 100g, surówka z marchewki i jabłka ze śmiet. i jog.100g **7**, kompot z jabłek 250ml | Pomidorowa z ryżem mąka bezgl.400ml **7**, jajko gotowane 120g **3,** ziemn.200g **7**, sos chrzanowy - mąka bezgl. 100ml **7**, sałatka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem 100g, kompot z jabłek 250ml | Ziemniaczana 400ml (**1,7,9**), pierogi leniwe 350g (**1,3,7),** jabłko pieczone 150g, kompot z truskawek 250ml | Pomidorowa z ryżem 400ml **(1,7),** jajko got.60g **3**, sos ziołowy 70ml **(1,7),** ziemn.200g **7,** surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g, kompot z jabłek 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c, graham 65g **(1,16) ,** masło 10g **7**, pasztet drob.puszki30g **(1,6,7)** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, twaróg 50g.**7** powidło 50g . mandarynka 1 szt | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g**1**, filet z indyka w galarecie 50g, pomidor b/s 50g,banan ½ szt | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g**1**, filet z indyka w galarecie 50g, pomidor b/s 50g,banan 1/2szt | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, filet z indyka w galarecie 50g, pomidor b/ 50g | | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, pasta z twarogu i papryki konserwowej 100g **7**, banan 1szt | Herbata 250ml ,masło 20g**7**,chleb bezgl. 100g,pasta z twarogu i papryki konserwowej 70g **7**, banan 1szt | Herbata 250ml , masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**, graham 65g (**1,16),**filet z indyka w galarecie 50g, pomidor b/ 50g, banan 1/2szt | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g(**1,16),** twaróg z pietr.ziel. 70g **7**, mandarynka 1szt | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16),** twaróg z pietr.ziel.70g **7**, mandarynka 1szt |
| **PN** | Mus owocowo-warzywny 100ml | | Mus owocowo-warzywny 100ml | | | | Mus owocowo-warzywny 100ml | | Sok pomidorowy 300ml | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal -2123.10  B -77.30  T -78.30  Kwtł.nas–37  W -288.90  W tym cukry -86.40  Bł-25.90  Sól – 5.20 | E kcal – 2443.60  B -98.30  T -67.90  Kwtł.nas-37.90  W -369.40  W tym cukry-121  Bł–26.10  Sól – 3.20 | E kcal – 2443.60  B -98.30  T -67.90  Kw tł.nas-37.90  W -369.40  W tym cukry-121  Bł–26.10  Sól – 3.20 | E kcal -2638.60  B -111  T -73.20  Kwtł.nas– 41.70  W -394.60  W tym cukry -120  Bł-24.10  Sól – 3.70 | | | E kcal -2162.70  B -82.90  T -79.70  Kwtł.nas–37.80  W -290  W tym cukry -87.20  Bł-25.90  Sól – 5.20 | E kcal -2112.30  B -62  T -92.20  Kwtł.nas–34  W -266.30  W tym cukry -88.10  Bł-24.20  Sól – 5.60 | E kcal -2230.50  B -98.80  T -67.40  Kwtł.nas–37.70  W -310.80  W tym cukry -41.40  Bł-28.70  Sól – 3.70 | E kcal – 1995.50  B -79.20  T -76.70  Kwtł.nas– 35.70  W -245.20  W tym cukry -45.10  Bł- 26.80  Sól – 6.20 | E kcal – 2507.60  B -90.80  T -101.50  Kwtł.nas–48.30  W -322.10  W tym cukry -59.10  Bł-34.70  Sól –7.80 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu