|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez mleka )** | **I ELIMINACJNA (bez glutenu)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **10.03.2024 r NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7,16,18)**, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**,szynka got. 50g, sałata ziel.10g, sałatka ziemniaczana z oliwkami 80g **7** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,** szynka got.50g,sałata ziel. 10g,sos warzywny z jog. 70g **7** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,** szynka got.50g,sałata ziel. 10g,sos warzywny z jog.70g **7** | | | Herbata 250ml,masło 20g**7**, chleb 50g **(1,18),** bułki 50g**1,**grysik na mleku 400ml **(1,7),** szynka got.50g, sos warzywny z jog.70g **7** | Herbata 250ml , masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**,szynka got.50g,sałatka ziemniaczana z oliwkami i sosem winegret 80g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezgl. 100g, szynka got. 50g, sałatka ziemniaczana oliwkami 80g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7, 16, 18)**, masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, sałata ziel.10g, szynka got.50g, sos warzywny z jog.70g **7** | Kawa b/cukru **1,7, 16, 18)**, 250ml masło 20g**7** ,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, szynka got. -50g,sałata zielona 10g,sałatka ziemniaczana z jogurtem 80g **7** | Kawa b/cukru **1,7, 16, 18)**, 250ml masło 20g**7** ,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, szynka got.50g,sałata zielona 10g,sałatka ziemniaczana z jogurtem 80g **7** |
| II śni |  | | | | | | | | | | Herbata b/c 250ml, masło 10g **7**, graham 65g. **1**, ser top. 30g **7** |
| **Obiad** | Pieczarkowa z lanym ciastem 400ml **(1,3,7),** sznycel (mięso mieszane) 80g**(1,3),** ziemniaki 200g **7**, kapusta czerwona zasmażana 180g**(1,7),** kompot z mieszanki 250ml | Koperkowa z mak 400ml **(1,7,9),**klops pieczony w jarz.80g,sos pomidorowy 70ml **(1,7),** ziemniaki 200g**7**, ćwikła z jabłkiem got. 180g**,** kompot z mieszanki 250ml | Koperkowa z mak .400ml **(1,7,9),**klops pieczony w jarz.80g,sos pomidorowy 70ml**(1,7),** ziemniaki200g **7**, ćwikła z jabłkiem got. 180g **,** kompot z mieszanki250ml | | | | Pieczarkowa z lanym ciastem b /śmiet 400ml **(1,3)**, sznycel (mięso mieszane) 80g**(1,3),** ziemniaki 200g**7**, kapusta czerwona zasmażana 180g **(1,7),** kompot z mieszanki 250ml | Pieczarkowa z mak. bezgl 400ml **7**, sznycel (mięso mieszane) b/ bułki 80g **3,** ziemniaki 200g **7**, kapusta czerwona zasmażana m/ bezgl 180g **7,** kompot z mieszanki 250ml | Koperkowa z mak . 400ml **(1,7,9),**klops pieczony w jarz.80g,sos pomidorowy 70ml **(1,7),** ziemniaki200g **7**, ćwikła z jabłkiem got. 180g **,** kompot z mieszanki 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7,9),** klops pieczony w jarz. 80g ,sos pomidorowy 70ml **(1,7),** ziemniaki200g **7**, ćwikła z jabłkiem got.180g **,**sałatka z kapusty pekińskiej , marchewki i jabłka z olejem 100g, kompot z mieszanki 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c 250ml, masło 10g**7**, graham 65g **(1,16),** wędlina drobiowa 30g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**, pasta z twarogu i szprotek w oleju z cebulą i pietr. ziel. 70g **(4,7),**sok buraczany 200ml | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**, pasta z twarogu i pietr. ziel. 70g **7**,jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**, pasta z twarogu i pietr. ziel. 70g **7,**jabłko pieczone 150g | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, pasta z twarogu i pietr. ziel. 50g **7**, jabłko pieczone 150g | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, szprotki w oleju 60g **4,** pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb bezgl. 100g (**1,18)**,pasta z twarogu i szprotek z cebulą i pietr.ziel. 70g **(4,7),** barszczyk czerwony 200ml | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g**7**, chleb 50g(**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, pasta z twarogu i pietr. ziel .70g **7,** jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno – żytni 50g (**1,18)**, graham 65g( **1,16)**, pasta z twarogu i sardynek w oleju z pietr. ziel.70g **(4,7),**jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno – żytni 50g (**1,18)**, graham 65g( **1,16)**, pasta z twarogu i sardynek w oleju z pietr. ziel. 70g **(4,7),**jabłko pieczone 150g |
| **PN** | Mus owocowy 100ml,podpłomyk 1 szt **1** | | Mus owocowy 100ml, podpłomyk 1szt 1 | | | | Mus owocowy 100ml, podpłomyk 1szt **1** | Mus owocowy 100ml | Sok pomid 300ml , podpłomyk 1szt **1** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2411.30  B -83.30  T -99.20  Kw tł.nas -36.70  W -311.60  w tym cukry -94.90  Bł -32.80  Sól- 7.10 | E kcal- 2019.80  B -81.90  T -56.50  Kw tł.nas -31.80  W -306  w tym cukry -94.40  Bł -29  Sól- 6.40 | E kcal- 2019.80  B -81.90  T -56.50  Kw tł.nas -31.80  W -306  w tym cukry -94.40  Bł -29  Sól- 6.40 | E kcal- 2388.20  B -96.60  T -64.20  Kw tł.nas -36.20  W -367.20  w tym cukry -113  Bł -29.20  Sól- 6.90 | | | E kcal- 2280.50  B -72  T -96.70  Kw tł.nas -32.60  W -295.70  w tym cukry -79.50  Bł -32.80  Sól- 7.20 | E kcal- 2286.50  B -71  T -110.40  Kw tł.nas -32  W -246.70  w tym cukry -95.20  Bł -30  Sól- 7.21 | E kcal- 2029.10  B -84.20  T -57.10  Kw tł.nas -32  W -293  w tym cukry -78.50  Bł – 34.40  Sól- 6.90 | E kcal- 2078.40  B -88.50  T -63.50  Kw tł.nas -32,50  W -302.20  w tym cukry -80.40  Bł -36.30  Sól- 7.20 | E kcal- 2627.60  B -106  T -90.40  Kw tł.nas -48.80  W -360.80  w tym cukry -81.70  Bł -41  Sól- 8 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu