|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | | **I WEGETARIAŃSKA** | **I WYSOKOBIAŁKOWA** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **14.02.2024r. ŚRODA - Popielcowa** | **śniadanie** | Herbata 250ml**,** masło 20g **7**,chleb 100g (**1,18)**, **1,**ryż na mleku 400ml **7,** powidło 50g, ser top z ziołami 30g. ogórek świeży 50g | Herbata250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7**,chleb 50g (**1, 18)**, bułki 50g **1,**ryż na mleku 400ml **7,** powidło 50g, jogurt owocowy 150ml **7** | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1,**, ryż na mleku 400ml **7**, powidło 50g,jogurt owocowy 150ml **7** | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**, bułki 50g**1,**grysik na mleku 400ml **(1,7),** powidło 50g, | | Herbata250m**,** masło 20g **7**,chleb 100g (**1,18)** , **1,**ryż na mleku 400ml **7,** powidło 50g, jajko 60g **3**, ogórek świeży 50g | Herbata250m**,** masło 20g **7**,chleb 100g (**1, 18)** , **1,**ryż na mleku 400ml **7**, powidło 50g, ser topiony z ziołami 30g . ogórek świeży 50g | Kawa z mlekiem b/ cukru 250ml **(1,7, 16, 18),** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** ser homog nat 70g, jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16),** jajko got 60g **,** ser top.z ziołami 30g **7,** jogurt z groszkiem zielonym 70g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16),** jajko got 60g **,** ser top.z ziołami 30g **7,** jogurt z groszkiem zielonym 70g **7** |
| **II śni** |  | | | | | | | | | Herbata b/c, graham 60g **1,** masło 10g **7,**rzodkiewka 20g |
| **Obiad** | Krupnik 400ml **(1,7,9),** ryba smażona 110g **(1,3,4),** ziemniaki 200g **7,** surówka z kapusty kiszonej, marchewki, jabłka i cebuli z olejem 150g, kompot z wiśni 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9),** pulpet z ryby pieczony w jarzynach 100g **(3,4),** ziemniaki 200g **7**, jarzyna duszona po grecku 180g **(1,7),** kompot z wiśni 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9),** pulpet z ryby pieczony w jarzynach 100g (**3,4**), ziemniaki 200g 7, jarzyna duszona po grecku 180g **(1,7),** kompot z wiśni 250ml | | | Krupnik 400ml **(1,7,9**), ryba smażona 110g **(1,3,4),** ziemniaki 200g **7**, surówka z kapusty kiszonej, marchewki, jabłka i cebuli z olejem 150g, kompot z wiśni 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9),** ryba smażona 150g **(1,3,4),** ziemniaki 200g **7,** surówka z kapusty kiszonej, marchewki, jabłka i cebuli z olejem 150g, kompot z wisni 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9),** pulpet z ryby pieczony w jarzynach 100g **(3,4),** ziemniaki 200g **7,** jarzyna duszona po grecku 180g **(1,7),** kompot z wiśni b/cukru 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9),** pulpet z ryby pieczony w jarzynach 100g **(3,4),** ziemniaki 200g **7**, jarzyna duszona po grecku 180g **(1,7),** sałatka z ogórka kiszonego i marchewki z olejem 100g, kompot z wiśni b/ cukru 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | Herbata b/c ,masło10g **7**, graham 60g **(1,16),** jajko 60g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**,pasta z twarogu i papryki konserwowej z pietr.ziel. 70g **7**, rzodkiewka 20g | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**,twaróg z pietr ziel 70g **7 ,** sok marchewkowy 150ml | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**,twaróg z pietr ziel 70g **7 ,** sok marchewkowy 150ml | | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7),** twaróg z pietr ziel 50g. sok marchewkowy 150ml | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z twarogu i papryki konserwowej z pietr. ziel .70g **7,** rzodkiewka 20g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z twarogu i papryki konserwowej z pietr.ziel .100g **7,** rzodkiewka 20g | Herbata b/ cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16)**, twaróg z pietr.ziel.70g **7,** sok pomidorowy 200ml | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, twaróg ze szczypiorkiem 70g **7,** jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, twaróg ze szczypiorkiem 70g **7,** jabłko pieczone 150g |
| **PN** | Banan 1szt | | Banan 1szt | | | Banan 1szt | Banan 1szt | Banan 1szt Pomarańcza ½ szt | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2484  B -77.59  T -95.80  Kw tł.nas -35.60  W -341.70  w tym cukry -93.10  Bł -30  Sól -4.50 | E kcal- 2327.20  B -82.50  T -60.90  Kw tł.nas -34.40  W -376.90  w tym cukry -117.40  Bł -31.60  Sól -3.80 | E kcal- 2327.20  B -82.50  T -60.90  Kw tł.nas -34.40  W -376.90  w tym cukry -117.40  Bł -31.60  Sól -3.80 | | E kcal- 2623  B -92.50  T -67  Kw tł.nas -37.10  W -428.50  w tym cukry -135.70  Bł -33.10  Sól -4.20 | E kcal- 2484  B -77.59  T -95.80  Kw tł.nas -35.60  W -341.70  w tym cukry -93.10  Bł -30  Sól -4.50 | E kcal- 2607.70  B -91.70  T -102.50  Kw tł.nas -38.10  W -343.10  w tym cukry -94  Bł -30  Sól -5.10 | E kcal- 2082.60  B -83.90  T -60.40  Kw tł.nas -32.80  W -318  w tym cukry -89.20  Bł -41.60  Sól -6.40 | E kcal- 2089.90  B -83.40  T -80.30  Kw tł.nas -39.30  W -275.20  w tym cukry -50.50  Bł -37  Sól -7 | E kcal- 2586.10  B -94.70  T -105  Kw tł.nas -51.90  W -335.10  w tym cukry -51.60  Bł -42.10  Sól -8.60 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu