|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez jaj )** | **I BOGATOBIAŁKOWA** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **28.02.2024 r ŚRODA**  **28.02.2024ŚRODA** | **śniadanie** | Herbata 250ml**,** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** powidło 50g,ser homo 50g **7,** kiwi 1szt | Herbata 250ml**,** masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **(1,7),** powidło 50g, ser homo 50g. jabłko pieczone150g | Herbata 250ml**,** masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7**), powidło 50g,ser homo 50g. jabłko pieczone150g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18)**, bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, powidło 50g,ser homo 50g. jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml**,** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** powidło 50g, ser homo 50g **7**, kiwi 1szt | Herbata 250ml**,** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytnie 100g (**1,18)**, grysik na mleku 400ml **(1,7),**powidło 50g, ser homo 70g **7**, kiwi 1szt | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18)**, wędlina drob.50g, ser homo 50g. jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem b/cukru 250m l **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g **(1,18**), graham 65g (**1,16**), jajko 60g **3**, roszponka 5g.sałatka ryżowa z tuńczykiem 80g **(4,7)** | Kawa z mlekiem b/cukru 250m l **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g **(1,18**), graham 65g (**1,16**), jajko 60g **3**, roszponka 5g**.** sałatka ryżowa z tuńczykiem 80g **(4,7)** |
| II śni |  | | | | | | | | Herbata b/c ,pieczywo chrupkie 2szt **1**, jogurt nat. 150ml **7** |
| **Obiad** | Barszcz z ziem. i fasolą Jaś ( 10g) 400ml **(1,7),** spaghetti z sosem mięsnym 350g **1,**surówka z marchewki i jabłka z jog. i śmiet.100g **7,** kompot z aroni 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** risotto z mięsem i jarzynami 350g **9**, sos koperkowy 100ml **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Barszcz z ziem 400ml **(1,7,9),** risotto z mięsem i jarzynami 350g **9**, sos koperkowy 100ml **(1,7),**kompot z aronii 250ml | | Barszcz z ziem. i fasolą Jaś ( 20g) 400ml **(1,7),** spaghetti z sosem mięsnym 350g **1,** surówka z marchewki i jabłka z jog.i śmiet. 100g **7,** kompot z aronii 250ml | Barszcz z ziem. i fasolą Jaś ( 10g) 400ml **(1,7),** spagetti z sosem mięsnym 350g **1**, surówka z marchewki i jabłka z jog. i śmiet.100g **7**, kompot z aronii 250ml | Barszcz z ziem. 400ml **(1,7,9),** risotto z mięsem i jarzynami 350g **9**, sos koperkowy 100ml **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Barszcz z ziem 400ml **(1,7,9),** risotto z mięsem i jarzynami 350g,sos koperkowy 100ml **(1,7),** sałatka z kapusty kiszonej ,marchewki i jabłka z olejem 100g, kompot z aronii 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | Herbata b/c ,masło10g **7,** graham 65g **(1,16),** jabłko pieczone 100g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,schab z majerankiem 50g,sał. z ogórka św. i papryki 60g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,16)**, bułki 50g **1** schab z majerankiem 50g, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,16)**, bułki 50g **1** schab z majerankiem 50g, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7)**, schab z majerankiem 50g,pomidor b/ 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,schab z majerankiem 50g,sał. z ogórka św. i papryki 60g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,schab z majerankiem 70g,sał. z ogórka św. i papryki 60g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g , chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, schab z majerankiem 50g,pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16)**, schab z majerankiem 50g, sał z og św i papryki 60g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16)**, schab z majerankiem 50g, sał z og św i papryki 60g. |
| **PN** | Mus owocowy 100ml ,podpłomyk 1szt**1** | | Mus owocowy 100ml ,podpłomyk 1szt**1** | | Mus owocowy 100ml , podpłomyk 1szt**1** | Jogurt nat . 150ml **7,** podpłomyk 1szt**1** | Sok pomidorowy 300ml ,podpłomyk 1szt**1** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2358.70  B -90.90  T 68.70  Kw.tł.nas-34.10  W –358  w tym cukry -95.70  Bł -28  Sól -5.20 | E kcal- 2265.10  B -76.50  T -50.40  Kw.tł.nas-29.40  W –387.20  w tym cukry -97.50  Bł -28.90  Sól -4.90 | E kcal- 2215.50  B -76.40  T -51.30  Kw.tł.nas-29.80  W –373  w tym cukry -104.30  Bł -27.20  Sól -5.10 | E kcal- 2498.40  B -90.90  T -58.70  Kw.tł.nas-34  W –413.20  w tym cukry -121.50  Bł -28.20  Sól -5.50 | E kcal- 2358.70  B -90.90  T 68.70  Kw.tł.nas-34.10  W –358  w tym cukry -95.70  Bł -28  Sól -5.20 | E kcal- 2432.30  B -101.20  T -72.60  Kw.tł.nas-36.50  W –357.90  w tym cukry -95.80  Bł -27  Sól -5.60 | E kcal- 1984.60  B -82.90  T -51.80  Kw.tł.nas-29.60  W –309.70  w tym cukry -65.10  Bł -32.30  Sól -6.50 | E kcal- 2043.20  B -86.40  T -59.60  Kw.tł.nas-30.90  W –305.30  w tym cukry -49.40  Bł -31.20  Sól -6.70 | E kcal- 2476.50  B -100.10  T -72.50  Kw.tł.nas-8.50  W –374.20  w tym cukry -71.10  Bł -39.20  Sól -7.80 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu