|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | | **I ELIMINACYJNA ( bez selera )** | **I ELIMINACYJNA (bez jaj)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **03.03.2024 r NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kakao z mlekiem250ml **(1,7,16,18),**masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**,szynka got.50g, roszponka 5g, sałatka buraczana 80g **7** | Kawa z mlekiem250ml **(1,7,16,18),**masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g**1**, szynka got.50g,sałata zielona 10g, sos warzywny z jog.70g **7** | Kawa 250ml**,**masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g**1**, szynka got.50g,sałata zielona 10g, sos warzywny z jog.70g **7** | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **(1,7),**  szynka got.50g, sałata zielona 10g, sos warzywny z jog.70g **7** | | Kakao z mlekiem250ml **(1,7,16,18)**, masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,szynka got.50g, sałata ziel.10g, sałatka buraczana 80g **7**, mandarynka 1szt | Kakao z mlekiem 250ml **(1,7,16,18)**, masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,szynka got.50g, sałata ziel.10g, sałatka buraczana 80g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7, 16, 18),** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, szynka got.50g, sos warzywny z jog.70g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g(**1,16),** szynka got.50g, roszponka 5g, sałatka buraczana z jog 80g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** szynka got. 50g, roszponka 5g, sałatka buraczana z jog 80g **7** |
| **II śni** |  | | | | | | | | | Herbata b/c 250ml,masło 10g**7**, graham 65g **1**, sardynka w pomidorach 40g **4** |
| **Obiad** | Fasolowa z mak .(**20g)**. 400ml **(1,7),** udziec z kurczaka piecz. 130g, ziemn.200g **7,** marchewka 180g **(1,7),** kompot z truskawek 250ml | Koperkowa z mak(**30g)**. 400ml **(1,7),** udziec z kurczaka piecz. w jarz.130g, ziemn.200g **7,** marchewka 180g **(1,7),** kompot z truskawek 250ml | Koperkowa z mak. 400ml **(1,7),** udziec z kurczaka pieczony w jarz.130g, ziemn.200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z truskawek 250ml | | | Fasolowa z mak.400ml **(1,7),** udziec z kurczaka pieczony 130g, ziem 200g **7,** marchewka 180g **(1,7),** kompot z truskawek 250ml | Fasolowa z mak.400ml **(1,7),** udziec z kurczaka pieczony 130g, ziemn.200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z truskawek 250ml | Koperkowa z mak. 400ml **(1,7),** udziec z kurcz. piecz. w jarz.130g, ziem.200g **7,** marchewka 180g **(1,7),** kompot z truskawek 250ml | Koperkowa z mak. 400ml **(1,7),** udziec z kurcz piecz. w jarz. 130g, ziemn.200g **7,** marchewka 180g **(1,7),** sałatka z kapusty włoskiej z olejem 100g, kompot z truskawek 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | Herbata b/c , masło 10g **7**,graham 65g**(1,16),** rzodkiewka 20g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, ser żółty 50g **7**, sałatka z ogórka kiszonego i cebuli 60g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,pasta twarogu i pietr. ziel.70g **7,** jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta 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.70g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, ser żółty 50g **7**, sałatka z ogórka kiszonego i cebuli 60g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, ser żółty 50g **7**, sałatka z ogórka kiszonego i cebuli 60g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)** , graham 65g (**1,16)**, pasta z twarogu z pietr ziel 70g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham65g (**1,16),** ser żółty 50g, sał z ogórka kiszonego i papryki 60g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham65g (**1,16),**  ser żółty 50g **7**, sał.z ogórka kiszonego i papryki 60g |
| **PN** | Sok Kubuś 300ml | | Sok Kubuś 300ml | | | Sok Kubuś 300ml | Sok Kubuś 300ml | Jogurt nat 150ml | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2409.50  B -95  T -97  Kw tł.nas -41.70  W -314.80  w tym cukry -85.20  Bł -35.30  Sól -7 | E kcal- 2234.40  B -92.20  T -71.80  Kw tł.nas -36  W -316.60  w tym cukry -107.40  Bł -31.90  Sól -4.60 | E kcal- 2234.40  B -92.20  T -71.80  Kw tł.nas -36  W -316.60  w tym cukry -107.40  Bł -31.90  Sól -4.60 | | E kcal- 2629.20  B -110.70  T -80.50  Kw tł.nas–  W -378.30  w tym cukry -126.80  Bł -32.20  Sól -5.10 | E kcal- 2409.50  B -95  T -97  Kw tł.nas -41.70  W -314.80  w tym cukry -85.20  Bł -35.30  Sól -7 | E kcal- 2409.50  B -95  T -97  Kw tł.nas -41.70  W -314.80  w tym cukry -85.20  Bł -35.30  Sól -7 | E kcal- 2120.40  B -91.40  T -71.50  Kw tł.nas -36  W -289.40  w tym cukry -87.30  Bł -27.10  Sól -4.60 | E kcal- 2214.20  B -95.60  T -84.10  Kw tł.nas -40.50  W -284.30  w tym cukry -69.90  Bł -35.40  Sól -7.30 | E kcal- 2706.40  B -111.70  T -106.40  Kw tł.nas -52.90  W -342.60  w tym cukry -71  Bł -40.50  Sól -8.80 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu