|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | | **I WEGETARIAŃSKA** | **I BOGATOBIAŁKOWA** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **04.03.2024 r PONIEDZIAŁEK** | **śniadanie** | Herbata z cytr. (15g) 250ml**,** masło 20g**7**, chleb 100g (**1,18)** , pasztet drobiowy zapiekany 50g (**1,6,7,10),**ser mini. nat. 30g **7**, papryka 50g | Herbata250ml**,** masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1,** płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** powidło 50g,ser mini nat. 30g **7** | Herbata250ml**,** masło 20g**7**, chleb 50g(**1,18)**, bułki 50g **1,** płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** powidło 50g,ser mini nat. 30g **7** | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**, bułki 50g**1,** grysik na mleku 400ml**(1,7),** powidło 50g | | Herbata z cytr ( 15g) 250ml**,**  masło 20g **7**, chleb 100g (**1,18)** ,ser żółty 50g **7**, papryka 50g | Herbata z cytr.( 15g) 250ml**,** masło 20g **7**, chleb 100g (**1,18)** , pasztet drobiowy zapiekany 70g **(1,6,7,10),** serek mini nat.30g **7,**papryka 50g | Herbata z cytr. ( 15g) b/cukru 250ml**,** masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** wędlina drob. 50g, mus owocowy 100ml | Herbata z cytr. ( 15g) b/cukru 250ml**,** masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16),** pasztet drob. zap. 50g **(1,6,7,10),** serek mini nat 30g **7**, ogórek świeży 50g | Herbata z cytr. ( 15g) b/cukru 250ml **,** masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16),**pasztet drob. zap. 50g **(1,6,7,10),**serek mini nat. 30g **7**, ogórek świeży 50g |
| **II śni** |  | | | | | | | | | Herbata b/c ,graham 65g **1,** masło 10g **7,**cebulka zielona 20g |
| **Obiad** | Barszcz z ziemn.400ml **(1,7),** zapiekanka makaronowa z brokułem , kurczakiem i jarz. 350g **(1,7),** sos pomid.100ml **(1,7**), kompot z jabłek 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,9),** potrawka wołowa 350g **(1,9),** ryż 200g **7**, kompot z jabłek 250ml | Barszcz z ziemn.400ml **(1,7),** potrawka wołowa 350g **(1,9),** ryż 200g **7**, kompot z jabłek 250ml | | | Barszcz z ziemn.400ml **(1,7),** zapiekanka makaronowa z brokułem ,bez kurczaka z jarz.350g **(1,7),** sos pomid.100ml **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Barszcz z ziemn.400ml **(1,7),** zapiekanka makaronowa z brokułem ,kurczakiem i jarz.380g **(1,7),** sos pomid.150ml **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Barszcz z ziemn.400ml **(1,7),** potrawka wołowa 350g **(1,9),** ryż 200g **7**, kompot z jabłek 250ml | Barszcz z ziemn.400ml **(1,7),** potrawka wołowa 350g **(1,9),** ryż 200g **7**, sałatka z pora i jabłka z jog.100g **7**, kompot z jabłek 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | Herbata b/c, wafle ryżowe 2szt**,** twaróg z pietr.ziel.30g **7** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, filet z indyka wędzony 50g, dressing ogórkowy 80g **7** | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g**1**, filet z indyka wędzony 50g, sałata zielona 10g, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g**1**, filet z indyka wędzony 50g, sałata zielona 10g pomidor b/s 50g | | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7),**filet z indyka wędzony 50g, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, jajko got.60g **3**, dressing ogórkowy 80g **7** | Herbata250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, filet z indyka wędzony 50g, dressing ogórkowy 80g **7** | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g **7,** chleb 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16)**, filet z indyka wędzony 50g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 50g (**1,18)**, graham65g (**1,16)**, filet z indyka wędzony 50g, sałatka ziemniaczana z jog 80g **7** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, filet z indyka wędzony 50g, sałatka ziemniaczana z jog 80g **7** |
| **PN** | Serek homog. waniliowy 150g **7** | | Serek homog. waniliowy 150g **7** | | | Serek homog. waniliowy 150g **7** | Serek homog. waniliowy 150g **7** | Serek homog. naturalny 150g **7** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2426.30  B -115.70  T -78.70  Kw tł.nas -40.90  W -325.90  w tym cukry -75.30  Bł -25.30  Sól -6.50 | E kcal- 2383.40  B -98.50  T -62  Kw tł.nas -34.40  W -370.20  w tym cukry -93.80  Bł -26.80  Sól -6.10 | E kcal- 2413.13  B -100.50  T -63  Kw tł.nas -35  W -373.70  w tym cukry -100.50  Bł -27.10  Sól -6.20 | | E kcal- 2740.30  B -112.50  T -67.80  Kw tł.nas -37.20  W -433.70  w tym cukry -114.60  Bł -28.50  Sól -6 | E kcal- 2399.30  B -99.40  T -84.50  Kw tł.nas -322.50  W -75.30  w tym cukry -46.10  Bł -25.10  Sól -5.90 | E kcal- 2491.70  B -122.80  T -82.20  Kw tł.nas -41.90  W -327.40  w tym cukry -75.30  Bł -25.40  Sól -7,10 | E kcal- 2038.90  B -93.50  T -67.60  Kw tł.nas -37.70  W -303.80  w tym cukry -50.10  Bł -31.50  Sól -7.20 | E kcal- 2161.30  B -91.30  T -72  Kw tł.nas -38.70  W -302.50  w tym cukry -35.70  Bł -34  Sól -7.50 | E kcal- 2489.30  B -103.40  T -83.10  Kw tł.nas -45.30  W -348.10  w tym cukry -37.60  Bł -36.20  Sól -8.10 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu