|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** ) |
| **05.03.2024 r WTOREK** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7,16,18)** , masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, kiełbasa krakowska 50g, chrzan z jajkiem 40g **( 5g)**70g **7.** jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml , masło 20g **7**, chleb 50g( **1,18)**,bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **(1,7),** polędwica sopocka 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml , masło 20g **7**, chleb 50g( **1,18)**,bułki 50g**1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** polędwica sopocka 50g, jabłko pieczone 150g | | | Herbata250ml,masło 20g**7**,chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7) ,** polędwica sopocka 50g, jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18)** , masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, kiełbasa krakowska 50g, majonez z porami i rzodk 70g **7** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, kiełbasa krakowska 50g, majonez z porami i rzodk 70g **7** | Kawa b/cukru **(1,7, 16,18),** 250ml , masło 20g **7**,chleb 50g( **1,18),** graham 65g( **1, 16),** polędwica sopocka 50g, jabłko pieczone 150g | Kawa b/cukru 250ml **(1,7 ,16,18),** masło 20g **7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1,16),** polędwica sopocka 50g, papryka 50g. barszczyk czerwony 100ml | Kawa b/cukru 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1,16),** polędwica sopocka 50g, papryka 50g.barszczyk czerwony 100ml |
| II śni |  | | | | | | | | | | Herbata b/c ,graham 65g **1**, masło 10g**7**,ogórek świeży 30g |
| **Obiad** | Dyniowa-krem z grz 400ml (**1,7)** , eskalopki wieprzowe 100g **(1,3,7),** ziemniaki 200g**7**, buraczki duszone ze śmietaną 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Selerowa-krem z grzank. 400ml **(1,7,9),** zrazik pieczony w jarz. 80g, ziemniaki 200g **7**, sos pietruszkowy 70ml (**1,7)** , buraczki duszone 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Selerowa-krem z grzank. 400ml **(1,7,9),** zrazik pieczony w jarz. 80g, ziemniaki 200g 7, sos pietruszkowy 70ml **(1,7),** buraczki duszone 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | | | | Dyniowa-krem z grz 400ml (**1,7)**, eskalopki100g **(1,3,7),** ziemniaki 200g **7**, buraczki duszone ze śmietaną 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Dyniowa-krem z grz 400ml (**1,7)**, udziec z kurczaka piecz. 130g , ziemniaki 200g **7**, buraczki duszone ze śmietaną 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Selerowa-krem z grzank. 400ml **(1,7,9),** zrazik pieczony w jarz. 80g, ziemniaki 200g **7,** sos pietruszkowy 70ml **(1,7),**buraczki duszone 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Selerowa-krem z grzank. 400ml **(1,7,9),** zrazik pieczony w jarz. 80g, ziemniaki 200g **7**, sos pietruszkowy 70ml **(1,7),**buraczki duszone 180g **(1,7),** surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g,kompot z jabłek 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Jogurt z musem z mango 130g **7** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**), twaróg ze szczypiorkiem 70g **7**, pomarańcza ½ szt | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,** twaróg z pietr.ziel.70g **7**, banan 1szt | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,** , twaróg z pietr.ziel.70g **7,** banan 1szt | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7),** twaróg z pietr.ziel.50g **7**, banan ½ szt | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**),), twaróg z rzodkiewką 70g **7**, kiwi 1szt | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**), twaróg z rzodkiewką 70g **7**, kiwi 1szt | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g **(1,18),** graham 65g **(1,16),** twaróg z pietr.ziel.70g **7**, banan 1szt | 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** | Jogurt nat.150ml **7**,wafle ryżowe 2szt | | Jogurt nat .150ml **7**,wafle ryżowe 2szt | | | | Jogurt nat.150ml **7** | Jogurt nat.150ml **7**,wafle ryżowe 2szt | Jogurt nat.150ml **7,**wafle ryżowe 2szt | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2620.80  B -99.30  T -117.50  Kw tł.nas -45.30  W -304.10  w tym cukry-78.10  Bł -24.40  Sól -4.90 | E kcal- 2310.90  B -95.40  T -95.40  Kw tł.nas -34.40  W -359.30  w tym cukry -120  Bł -26.10  Sól -6.60 | E kcal- 2310.90  B -95.40  T -95.40  Kw tł.nas -34.40  W -359.30  w tym cukry -120  Bł -26.10  Sól -6.60 | E kcal- 2494.10  B – 105.4  T -65.80  Kw tł.nas -38  W -380.90  w tym cukry -124  Bł -25.50  Sól -7 | | | E kcal- 2620.80  B -99.30  T -117.50  Kw tł.nas -45.30  W -304.10  w tym cukry-78.10  Bł -24.40  Sól -4.90 | E kcal- 2353.50  B -93.30  T -109.30  Kw tł.nas -43.80  W -260.90  w tym cukry-72.50  Bł -22.90  Sól -4.90 | E kcal- 2036.60  B -89.70  T -57.60  Kw tł.nas -33.30  W -302.90  w tym cukry -100  Bł -32.20  Sól -7 | E kcal- 2110.50  B – 90.20  T -62.70  Kw tł.nas -33.60  W -259.40  w tym cukry -66.50  Bł-30.50  Sól -7.70 | E kcal- 2280.70  B -98  T -73.30  Kw tł.nas -40.20  W -297.40  w tym cukry -74.80  Bł -31.90  Sól -8.30 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu