|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **VII ELIMINACYJNA ( bez mleka)** | **VII ELIMINACYJNA ( bez jaj )** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **07.03.2024 r CZWARTEK** | **śniadanie** | Kakao z mlekiem 250ml (**1,7,16,18)**, masło 20g**7**, chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**,baleron 50g, sałatka jarzynowa 90g (**7,9)** | Herbata 250ml **,** masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)** , bułki 50g **1**, filet drob wędzony 50g,ser homog. 50g **7**, ketchup jarzynowy 40g **9** | Herbata 250ml **,** masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)** , bułki 50g **1**, filet drob wędzony 50g,ser homog. 50g **7**, ketchup jarzynowy 40g **9** | | | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7),** filet drob wędzony 50g, ketchup jarzynowy 40g **9** | Herbata 250ml **,** masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)** , bułki 50g **1**, baleron 50g, szpinak listki 5g,sałatka jarzynowa z sosem winegret 90g **9** | Kakao z mlekiem 250ml (**1,7,16,18)**, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, baleron 50g, szpinak listki 5g,sałatka jarzynowa 90g **(7,9)** | Herbata b/cukru 250ml , masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16),**filet drob wędzony 50g. ser homog. nat.50g **7**, ketchup jarzynowy 40g **9** | Herbata b/cukru 250ml **,** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**,graham 65g(**1,16)**, filet drob wędzony 50g, jogurt z goszkiem ziel. i papryką **(10g)**70g **7** | Herbata b/cukru 250ml **,** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**,graham 65g(**1,16)**, filet drob wędzony 50g, jogurt z groszkiem ziel. i papryką **(10g)**70g **7** |
| II śni |  | | | | | | | | | | Herbata b/c 250ml , pieczywo chrupkie 2 szt **1**, twaróg z koperkiem 30g **7** |
| **Obiad** | Rosół z mak.400ml **(1,7,9),** roladki z piersi indyka 80g+sos nat. 100ml **(1,7),** ziemniaki 200g**7**, surówka z marchewki i chrzanu 150g **7** , kompot z wiśni 250ml | Jarzynowa z mak.(**30g)** 400ml **(1, 7, 9),**pierś z indyka piecz.w jarz.80g+sos koperkowy 70ml **(1,7),** ziemniaki 200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z wiśni 250ml | Jarzynowa z mak.400ml**(1,7,9),**pierś z indyka piecz. w jarz. 80g+sos koperkowy 70ml**(1,7),** ziemniaki 200g**7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z wiśni 250ml | | | | Rosół z mak.400ml **(1,7,9),**roladki z piersi indyka 80g+sos nat.100ml **(1,7),** ziemniaki 200g **7**, surówka z marchewki i chrzanu b/śmiet.150g , kompot z wiśni 250ml | Rosół z mak.400ml **(1,7,9),**roladki z piersi indyka 80g+sos nat.100ml **(1,7),** ziemniaki 200g **7**, surówka z marchewki i chrzanu 150g **7**, kompot z wiśni 250ml | Jarzynowa z mak. 400ml **(1,7,9),**pierś z indyka piecz. w jarz. 80g+sos koperkowy 70ml**(1,7),** ziemniaki 200g**7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z wiśni b/ cukru 250ml | Jarzynowa z mak.400ml**(1,7,9),**pierś z indyka piecz. w jarz.80g+sos koperkowy 70ml**(1,7),** ziemniaki 200g**7**, marchewka 180g **(1,7),** surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g **(7,9),**kompot z wiśni 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c 250ml, graham 65g (**1,16),** masło 10g **7,** jabłko pieczone 100g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**,pasztetowa wieprzowa 50g **(1,6, 7, 10),** sał. z ogórka świeżego 50g i papryki 10g-60g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,pasta z mięsa woł. i jarzyn 50g,jogurt owocowy 150ml **7** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, pasta z mięsa woł. i jarzyn 50g, jogurt owocowy 150ml **7** | | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**,pasta z mięsa i jarzyn 50g,jogurt owocowy 150ml **7** | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasztetowa wieprzowa 50g **(1,6,7,10),**sał. z ogórka świeżego i papryki 60g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasztetowa wieprzowa 50g **(1,6,7,10),**sał. z ogórka świeżego i papryki 60g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65**(1,16),** pasta z mięsa woł. i jarzyn 50g,jogurt nat. 150ml **7** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65 **1**, pasta z mięsa woł. i jarzyn 50g, ser żółty 30g **7,** rzodkiewka 20g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65 **(1,16),** pasta z mięsa woł. i jarzyn 50g, ser żółty 30g **7,** rzodkiewka 20g |
| **PN** | Sok pomidorowy 300ml | | Sok pomidorowy 300ml | | | | Sok pomidorowy 300ml | Sok pomidorowy 300ml | Sok pomidorowy 300ml | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2147  B -86,70  T -94.70  Kw tł.nas -41.10  W -250.40  w tym cukry-58.40  Bł -28.90  Sól -8 | E kcal- 2050.20  B -90.10  T -52.80  Kw tł.nas -29.60  W -263.60  w tym cukry-52  Bł -27.40  Sól -6.50 | E kcal- 2050.20  B -90.10  T -52.80  Kw tł.nas -29.60  W -263.60  w tym cukry-52  Bł -27.40  Sól -6.50 | E kcal- 2301  B -116.50  T -67.20  Kw tł.nas -38  W -320.90  w tym cukry-86.30  Bł -28.10  Sól -7.20 | | | E kcal- 2025.30  B -76.50  T -86.80  Kw tł.nas -35.80  W -234.40  w tym cukry-45  Bł -28.60  Sól -7.60 | E kcal- 2147  B -86,70  T -94.70  Kw tł.nas -41.10  W -250.40  w tym cukry-58.40  Bł -28.90  Sól -8 | E kcal- 1980.40  B -89.20  T -52.70  Kw tł.nas -28.90  W -247  w tym cukry-40.80  Bł -33.90  Sól -7.20 | E kcal- 2050.60  B -95.50  T -58.30  Kw tł.nas -32.10  W -251.50  w tym cukry-40.10  Bł -37.80  Sól -7.80 | E kcal- 2228.30  B -108.10  T -69.60  Kw tł.nas -38.70  W -312.50  w tym cukry-54.50  Bł -45.90  Sól -8.70 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu