|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | **PAPKOWATA** | **I BOGATOBIAŁKOWA** | **I ELIMINACYJNA (bez glutenu)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **01.04.2024r PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g**(1**,**18)**, polędwica sopocka 50g, szpinak listki 5g. sałatka z selerem kons , serem żółtym, ananasem i jarzynami 50g **7** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16,18),**masło 20g**7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g**1**, polędwica sopocka 50g, szpinak listki 5g. jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16,18),**masło 20g**7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g**1**, polędwica sopocka 50g, szpinak listki 5g. jabłko pieczone 150g | | Herbata 250ml **,**masło 20g**7**, chleb 50g(**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml(**1,7)**, polędwica sopocka 50g, szpinak listki 5g. jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g**(1**,**18)**, polędwica sopocka 70g, szpinak listki 5g. sałatka z selerem kons , serem żółtym, ananasem i jarzynami 50g **7** | Herbata 250ml, masło 20g**7**,chleb bezgl 100g, polędwica sopocka 50g, szpinak listki 5g. sałatka z selerem kons, serem żółtym, ananasem i jarzynami z sosem wineg.50g  **7** | Kawa b/cukru 250ml **(1,7,16,18),**masło 20g **7**,chleb 50g (**1, 18)**, graham 65g **(1,16)**, polędwica sopocka 50g,szpinak listki 5g. 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,szpinak listki 5g. dressing ogórkowy z jog. 80g **7** | Kawa b/cukru 250ml **(1,7, 16, 18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** polędwica sopocka 50g, szpinak listki 5g. dressing ogórkowy z jog. 80g **7** |
| **II śni** |  | | | | | | | | | Herbata b/c ,graham 65g **(1,16),** masło 10g**7**, ser żółty 30g **7** |
| **Obiad** | Grysikowa400ml **(1,7,9),** schab faszer. śliwką 80g+sos nat.100ml **(1,7),** ziemn.200g **7** , buraczki 180g **(1,7),** ciasto marchewkowe domowe 70g **(1,3,7),** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Grysikowa400ml**(1,7,9),** schab piecz. w jarz.80g, sos koperk.70ml**(1,7),** ziemn. 200g**7**, babka piaskowa 70g **(1,3,7),** buraczki 180g**(1,7),** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Grysikowa400ml**(1,7,9),** schab piecz.w jarz.80g, sos koperk. 70ml(**1,7),** ziemn.200g**7**, babka piaskowa70g (**1,3,7),** buraczki 180g**(1,7),** kompot z mieszanki owocowej 250ml | | | Grysikowa400ml(**1,7,9),** schab faszer.śliwką 160g-2szt+ sos nat. 150ml **(1,7),** ziemn. 200g **7**, buraczki ze śmietaną 180g**(1,7),** ciasto marchewkowe domowe 70g**(1,3,7),** kompot z miesz komp | Grysikowa (grysik kukurydz.) 400ml **(7,9),** schab faszer. śliwką 80g+sos nat. zdod. mąki kukurydz. 100ml**7**,ziemn.200g**7,** buraczki z dod. m. kukur180g**7,** kompot z miesz owocow | Grysikowa400ml **(1,7,9),** schab piecz .w jarz.80g, sos koperk . 70ml**(1,7),** ziemn.200g **7**, buraczki 180g**(1,7),** mus owocowy 100g, kompot z mieszanki owoc b/c 250ml | Grysikowa400ml**(1,7,9),** schab piecz.w jarz.80g, sos koperk. 70ml(**1,7),** ziemn.200g**7**, buraczki 180g(**1,7),** mus owocowy100g**,** surówka z marchewki i jabłka z jog.100g**7,**kompot z mieszanki owocowej 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | Herbata b/c, graham 65g **(1,16),** masło 10g **7**, jabłko pieczone 100g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, filet z indyka w galarecie 50g **(1,3,7,10),** , chrzan z jajkiem got, śmiet i jog . 30g **7**, pomidor b/ s 50g | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g**1**, filet z indyka w galarecie 50g **(1,3,7,10)** , pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g**1**, filet z indyka w galarecie 50g **(1,3,7,10),**pomidor b/s 50g | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, filet z indyka w galarecie 50g **(1,3,7,10),** pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, filet z indyka w galarecie 70g, chrzan z jajkiem got.. i śmiet.30g **7,** jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml, masło 20g**7**,chleb bezgl. 100g,wędlina drobiowa 50g, chrzan z jajkiem got. i śmiet.30g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml , masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**, graham 65g (**1,16),**filet z indyka w galarecie 50g **(1,3,7,10),** pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16),** filet z indyka w galarecie 50g, chrzan z jajkiem i jog 30g **7**, pomidor b/ s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16),** filet z indyka w galarecie 50g, chrzan z jajkiem i jog 30g **7**, pomidor b/ s 50g |
| **PN** | Sok Kubuś 300ml | | Sok Kubuś 300ml | | | Sok Kubuś 300ml | | Jogurt naturalny 150ml **7** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal -2614.60  B -96  T -90.30  Kw tł.nas–40  W -369  W tym cukry -121  Bł-36.40  Sól – 4.50 | E kcal – 2270.10  B -92.90  T -59.60  Kw tł.nas-31.70  W -350.70  W tym cukry-120  Bł–28.80  Sól – 4.10 | E kcal – 2270.10  B -92.90  T -59.60  Kw tł.nas-31.70  W -350.70  W tym cukry-120  Bł–28.80  Sól – 4.10 | E kcal -2664.90  B -111.40  T -68.30  Kw tł.nas–36.50  W -412  W tym cukry -140  Bł-29.10  Sól – 4.60 | | E kcal -2741.30  B -118.30  T -94.20  Kw tł.nas–41.50  W -369.70  W tym cukry -121  Bł-36.60  Sól – 4.90 | E kcal -2593.60  B -85.50  T -100.80  Kw tł.nas–36.90  W -345.40  W tym cukry -120  Bł-33.40  Sól – 6.10 | E kcal -2041.20  B -900  T -57.50  Kw tł.nas–31  W -304.60  W tym cukry -90.10  Bł-35.80  Sól – 4.50 | E kcal -2030.50  B -101.50  T -62.40  Kw tł.nas– 33.80  W -267.90  W tym cukry -54.70  Bł-32  Sól – 5.90 | E kcal -2497.70  B -119.60  T -87.30  Kw tł.nas–48.90  W -327.10  W tym cukry- 55.20  Bł-39.80  Sól – 8.50 |