|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **I PODSTAWOWA** | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez mleka)** | **X BOGATOBIAŁKOWA** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
|  **12.03.2024 r WTOREK** |  **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g, awanturka z twarogu 70g **7,** kiełbasa krakowska 50g,sok pomarańczowy 150ml | Herbata 250ml, masło 20g **7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1,** twaróg z pietr.ziel.70g **7**, sok marchewkowy 150ml | Herbata 250ml, masło 20g **7,** chleb 50g( **1,18)**,bułki 50g**1,** twaróg z pietr.ziel. 70g **7**, sok marchewkowy 150ml | Herbata250ml,masło 20g**.7,** chleb 50g. (**1,18)**,bułki 50g**. 1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, twaróg z pietr.ziel.50g **7**, sok marchewkowy 100ml | Herbata 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** kiełbasa krakowska 50g, sok pomarańczowy 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** awanturka z twarogu 70g **7**,kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g , papryka 50g | Herbata b/ cukru 250ml , masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16),** twaróg z pietr.ziel.70g **7**,jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,graham 65g (**1,16),**awanturka z twarogu 70g **7**,kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g , papryka 50g  | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,graham 65g (**1,16),** awanturka z twarogu 70g **7,** kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g , papryka 50g  |
| **II śni** |  | Herbata b/c .masło10g **7**,graham 65g **1**, wędlina drobiowa 30g |
|  **Obiad** | Pomidorowa z mak. 400ml **(1,7),** kotlet schabowy 110g **(1,3),** ziemn.200g 7, buraczki 180g **(1,7),** kompot z truskawek 250ml | Jarzynowa z mak **(30g)** 400ml **(1,7,9),** schab piecz.w jarz.80g, ziemn.200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** kompot z truskawek 250ml | Pomidorowa z mak.400ml **(1,7),** schab piecz.w jarz.80g, ziemn.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z truskawek 250ml | Pomidorowa z mak. b/śmiet.400ml **1**, schab pieczony 80g, ziem. 200g, buraczki b/ śmiet 180g **1**, kompot z truskawek 250ml | Pomidorowa z mak. 400ml **(1,7),** schab pieczony 160g-2szt, ziemn.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z truskawek 250ml | Pomidorowa z mak. 400ml **(1,7),** schab pieczony 80g, ziemn.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z truskawek 250ml | Pomidorowa z mak.400ml **(1,7),** schab pieczony 80g, ziemn.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** surówka z kapusty kiszonej z olejem 80g,kompot z truskawek 250ml |
| **PD** |  | Surówka z marchewki , jabłka i kiwi (6szt) z jog.100g **7,** |
|  **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, szynka ogonówka 50g, sałatka z ogórka świeżego i rzodkiewki 60g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g(**1,18),** bułki 50g**1**, szynka ogonówka 50g, jabłko pieczone 150g.banan 1szt | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g(**1,18),** bułki 50g**1**, szynka ogonówka 50g, jabłko pieczone 150g.banan 1szt | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1** grysik na mleku 400ml (**1,7),** szynka ogonówka 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, szynka ogonówka 50g, sałatka z ogórka świeżego i rzodkiewki 60g | Herbata b/cukru 250ml ,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g ( **1,18),** graham 65g (**1,16),** szynka ogonówka 70g, sałatka z ogórka świeżego i rzodkiewki 60g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16),** szynka ogonówka 50g, banan 1 szt | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g ( **1,18),** graham65g (**1,16)** , szynka ogonówka 50g, sałatka z ogórka świeżego i rzodkiewki 60g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g ( **1,18),** graham 65g (**1,16),** szynka ogonówka 50g, sałatka z ogórka świeżego i rzodkiewki 60g |
| **PN** | Serek mini nat.30g **7**, wafle ryżowe 2szt | Serek mini nat.30g **7**,wafle ryżowe 2 szt | Sok pomid.250ml,wafle ryżowe 2szt | Serek mini nat.30g **7**,wafle ryżowe 2szt | Serek mini nat.30g **7,**wafle ryżowe 2szt |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2341.40B -104.70T -94.60Kwtł.nas -37.60W -274.10w tym cukry-48.90Bł -22Sól-5.70 | E kcal-2059.50B -89.20T -56.80Kwtł.nas -31.10W -307.40w tym cukry-94.20Bł -27.10Sól-4.10 | E kcal-2066.70B -89.60T -57Kwtł.nas -31.20W -308.20w tym cukry-95.50Bł -26.70Sól-4.10 | E kcal-2125.20B -89.80T -57.30Kwtł.nas -31.20W -321.60w tym cukry-87.40Bł -26.20Sól-4 | E kcal-2234,10B -89.80T -87.80Kwtł.nas -33.20W -281.70w tym cukry-51.40Bł -24.40Sól-6.50 | E kcal- 2228.80B -142.90T -76.30Kwtł.nas -37.70W -255.60w tym cukry-43.80Bł -29.10Sól-6.90 | E kcal – 2017.50B -92.30T -57.70Kwtł.nas -31.40W -294w tym cukry-74.40Bł -31.90Sól-4.40 | E kcal- 2010.40B -100.80T -65.20Kwtł.nas -32.30W -243.30w tym cukry-31.50Bł -29.10Sól-6 | E kcal- 2247.20B -111.90T -75.50Kwtł.nas -38.30W -295.50w tym cukry-48.10Bł -35.20Sól-7.20 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu