|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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- 2341.40  B -104.70  T -94.60  Kwtł.nas -37.60  W -274.10  w tym cukry-48.90  Bł -22  Sól-5.70 | E kcal-2059.50  B -89.20  T -56.80  Kwtł.nas -31.10  W -307.40  w tym cukry-94.20  Bł -27.10  Sól-4.10 | E kcal-2066.70  B -89.60  T -57  Kwtł.nas -31.20  W -308.20  w tym cukry-95.50  Bł -26.70  Sól-4.10 | E kcal-2125.20  B -89.80  T -57.30  Kwtł.nas -31.20  W -321.60  w tym cukry-87.40  Bł -26.20  Sól-4 | | | E kcal-2234,10  B -89.80  T -87.80  Kwtł.nas -33.20  W -281.70  w tym cukry-51.40  Bł -24.40  Sól-6.50 | E kcal- 2228.80  B -142.90  T -76.30  Kwtł.nas -37.70  W -255.60  w tym cukry-43.80  Bł -29.10  Sól-6.90 | E kcal – 2017.50  B -92.30  T -57.70  Kwtł.nas -31.40  W -294  w tym cukry-74.40  Bł -31.90  Sól-4.40 | E kcal- 2010.40  B -100.80  T -65.20  Kwtł.nas -32.30  W -243.30  w tym cukry-31.50  Bł -29.10  Sól-6 | E kcal- 2247.20  B -111.90  T -75.50  Kwtł.nas -38.30  W -295.50  w tym cukry-48.10  Bł -35.20  Sól-7.20 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu