|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** ) |
| **13.03.2024r ŚRODA** | **śniadanie** | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**,płatki owsiane 400ml**(7,17),** powidło 30g, twaróg 50g **7**, kiwi 1szt | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,płatki owsiane na mleku 400ml**(7,17),** powidło 50g , jogurt owocowy 150g | Herbata 250ml**,**masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,płatki owsiane na mleku 400ml**(7,17),** powidło 50g, jogurt owocowy 150g | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **(1,7),** powidło 50g | | Herbata 250ml , masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,płatki owsiane 400ml**(7,17),** powidło 30g, twaróg 50g **7,** kiwi 1szt | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,płatki owsiane 400ml (**7,17),** powidło30g, twaróg 50g **7**, kiwi 1szt | Herbata b/cukru 250ml**,**masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, twaróg 70g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**,graham 65g (**1,16),** pasta z makreli ze szczyp. 70g **4**, pomidorki coctailowe 35g.kiwi 1szt | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** pasta z makreli ze szczyp. 70g **4**, pomidorki coctailowe 35g.kiwi 1szt |
| **II śni** |  | | | | | | | | | Herbata b/c ,**7**, pieczywo chrupkie 2 szt **1**,serek top.zioł. 30g **7** |
| **Obiad** | Dyniowa-krem z grzank.400ml **(1,7),** jajko got.120g-2szt **3**, sos chrzanowy 100ml **(1,7),** ziemn.200g **7**, sałatka z kapusty czerwonej z olejem 100g, kompot z aronii 250ml | Ziemniaczana400ml **(1,7,9),** makaron z serem 280g **7,** mus jabłkowy 150g, kompot z aronii 250ml | Barszcz ukraiński z ziem 400ml **(1,7),** makaron z serem 280g **7**, mus jabłkowy 150g, kompot z aronii 250ml | | | Dyniowa-krem z grzank. 400ml **(1,7),** jajko got.60g-1szt **3**, sos chrzanowy 100ml(**1**,**7)**, ziemn.200g **7**, sałatka z kapusty czerwonej z olejem 100g, kompot z aronii 250ml | Dyniowa-krem z grzank. 400ml **(1,7),** ryba smażona sauté 110g **4**, ziemn.200g **7**, sałatka z kapusty czerwonej z olejem 100g, kompot z aronii 250ml | Barszcz ukraiński z ziem 400ml **(1,7),** makaron z serem 280g **7,** mus jabłkowy 150g, kompot z aronii 250ml | Barszcz ukraiński z ziem 400ml **(1,7),** jajko got.120g-2szt **3,** sos koperkowy 100ml **(1,7),** ziemn.200g **7**, sałatka z kapusty pekińskiej z olejem 100g, brukselka z bułką tartą 100g **1**, kompot z aronii 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | Herbata b/ cukru 250ml, masło10g **7,** graham 65g **(1,16),** jabłko pieczone 100g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, kiełbasa wiejska 50g, sałatka jarzynowa 90g **(7,9)** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,szynka konserwowa 50g, sałatka jarzynowa z jog.90g **(7,9)** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,szynka konserwowa 50g, sałatka jarzynowa z jog.90g **(7,9)** | | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g  **(1,18),**  bułki 50g **1**, grysik na mleku 400 ml (**1,7)**, szynka konserwowa 50g, sałatka jarzynowa z jog 90g **(7,9)** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,**)**, kiełbasa wiejska 50g, sałatka jarzynowa bez selera 90g **7** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, **)**, kiełbasa wiejska 50g, sałatka jarzynowa 90g **(7,9)** | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)** , graham 65g (**1,16)**, szynka konserwowa 50g, sałatka jarzynowa z jog.90g **(7,9)** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham65g (**1,16),**szynka konserwowa 50g, sałatka jarzynowa z jog.90g **(7,9)** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham65g (**1,16),**szynka konserwowa 50g, sałatka jarzynowa z jog.90g **(7,9)** |
| **PN** | Sok Kubuś 300ml | | Sok Kubuś 300ml | | | Sok Kubuś 300ml | Sok Kubuś 300ml | Sok pomidorowy 300ml | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2397.70  B -77.40  T -88.10  Kwtł.nas -39.40  W -340  w tym cukry -111.20  Bł -33.10  Sól -5 | E kcal- 2589.40  B -95  T -65.30  Kwtł.nas -36.20  W -419.20  w tym cukry -116  Bł -30.10  Sól -4.50 | E kcal- 2612.40  B -94.70  T -66.90  Kwtł.nas -36.90  W -421.70  w tym cukry -116.20  Bł -29.80  Sól -4.50 | | E kcal- 2729.40  B -99  T -68.10  Kwtł.nas -37.70  W -443.60  w tym cukry -129  Bł -28.30  Sól -4.80 | E kcal- 2394  B -77.20  T -88  Kw tł39.40.nas -  W -339  w tym cukry -110  Bł -32.50  Sól -4.90 | E kcal- 2291.20  B -76.60  T -77.70  Kwtł.nas -35.60  W -337  w tym cukry -110.10  Bł -32.30  Sól -4.80 | E kcal- 2116.40  B -85.20  T -57.20  Kwtł.nas -31.30  W -330.10  w tym cukry -62.40  Bł -32.50  Sól -4.50 | E kcal- 2193.70  B -88.10  T -69.60  Kwtł.nas -32.50  W -318.80  w tym cukry -50.90  Bł -32  Sól -6.80 | E kcal- 2572.40  B -98.20  T -81.40  Kwtł.nas -39.70  W -378.90  w tym cukry -64.80  Bł -39.90  Sól -7 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu