|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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- 2397.70B -77.40T -88.10Kwtł.nas -39.40W -340w tym cukry -111.20Bł -33.10Sól -5 | E kcal- 2589.40B -95T -65.30Kwtł.nas -36.20W -419.20w tym cukry -116Bł -30.10Sól -4.50 | E kcal- 2612.40B -94.70T -66.90Kwtł.nas -36.90W -421.70w tym cukry -116.20Bł -29.80Sól -4.50 | E kcal- 2729.40B -99T -68.10Kwtł.nas -37.70W -443.60w tym cukry -129Bł -28.30Sól -4.80 | E kcal- 2394B -77.20T -88Kw tł39.40.nas -W -339w tym cukry -110Bł -32.50Sól -4.90 | E kcal- 2291.20B -76.60T -77.70Kwtł.nas -35.60W -337w tym cukry -110.10Bł -32.30Sól -4.80 | E kcal- 2116.40B -85.20T -57.20Kwtł.nas -31.30W -330.10w tym cukry -62.40Bł -32.50Sól -4.50 | E kcal- 2193.70B -88.10T -69.60Kwtł.nas -32.50W -318.80w tym cukry -50.90Bł -32Sól -6.80 | E kcal- 2572.40B -98.20T -81.40Kwtł.nas -39.70W -378.90w tym cukry -64.80Bł -39.90Sól -7 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu