|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | | **I ELIMINACYJNA (bez mleka)** | **I BOGATOBIAŁKOWA** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **14.03.2024r CZWARTEK** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7**,chleb 100g (**1,18)**, **1,** galaretka drobiowa 130g **(3,6,7,9,10),** cytryna 15g, papryka świeża 50g | Herbata250ml**,** masło 20g  **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1,**pasta z twarogu i konc.pomid.z pietr.ziel.70g **7**, mus owocowy 100ml | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1,** pasta z twarogu i konc.pomid.z pietr.ziel.70g **7**, mus owocowy 100ml | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**, bułki 50g**1,**grysik na mleku 400ml, pasta z twarogu i konc.pomid.z pietr.ziel.70g **7**, mus owocowy 100ml | | Herbata 250ml **,** masło 20g **7**,chleb 100g (**1,18)**, **1,** galaretka drobiowa 130g **(3,6,7,9,10)**, cytryna 15g, papryka świeża 50g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18**)**,** masło 20g **7**,chleb 100g (**1,18)**, galaretka drobiowa 130g **(3,6,7,9,10),** cytryna 15g, papryka świeża 50g | Herbata b/cukru 250ml**,** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i konc. pomid.z pietr.ziel.70g **7**, mus owocowo-warzywny 100ml | Herbata b/cukru 250ml**,** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,graham 65g **(1,16),**pasta z twarogu i konc.pomid z pietr . ziel 70g **7,** mus owocowo – warzywny 100g | Herbata b/cukru 250ml **,** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16),** pasta z twarogu i konc. pomid z pietr.ziel 70g **7**, mus owocowo – warzywny 100g |
| **II śni** |  | | | | | | | | | Herbata b/c ,graham 65g **1,** masło 10g **7,** sardynka w oleju 40g **4** |
| **Obiad** | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** pieczeń (**woł. 130g**) na dziko w sosie własnym 150g **(1,7),** makaron (**90g**) 180g **(1,3),** surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną i jog.150g **7**, kompot z truskawek 250ml | Koperkowa z ryżem 400ml **(1,7,9),** udziec z kurczaka piecz. w jarz.100g, ziem. 200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z truskawek 250ml | Koperkowa z ryżem 400ml **(1,7,9),** udziec z kurczaka piecz.w jarz.100g, ziem.200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z truskawek 250ml | | | Ziemniaczana 400ml **(1,9),** pieczeń na dziko w sosie własnym b/śmiet.100g **1**, makaron(**90g**) 180g **(1,3),** surówka z marchewki i jabłka b/ śmietany i b/jog.150g, kompot z truskawek 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** pieczeń na dziko w sosie własnym 150g **(1,7),** makaron 180g **(1,3),** surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną i jog.150g, kompot z truskawek 250ml | Koperkowa z ryżem 400ml (**1,7,9),** udziec z kurczaka piecz.w jarz.100g, ziemn.200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z truskawek 250ml | Koperkowa z ryżem 400ml **(1,7,9),** udziec z kurczaka piecz.w jarz.100g, ziemn.200g **7,** marchewka 180g **(1,7),** surówka z selera i jabłka z jog.100g **(7,9),**kompot z truskawek 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | Herbata b/c, graham 65g **(1,16),** masło 10g **7**, jabłko pieczone 150g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**,kiełbasa żywiecka 50g, rzodkiewka 20g | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**,kiełbasa drob. pods .50g, jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g.**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, kiełbasa drob.pods.50g, jabłko pieczone 150g | | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7),** kiełbasa drob.pods.  50g, jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, kiełbasa żywiecka 50g, rzodkiewka 20g | Herbata250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, kiełbasa żywiecka 70g, rzodkiewka 20g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16)**, kiełbasa drob.pods.  50g, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 50g (**1,18)**, graham65g (**1,16)**, kiełbasa drob.pods.50g, rzodkiewka 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, kiełbasa drob.pods.50g, rzodkiewka 20g |
| **PN** | Serek homog.waniliowy 150g **7** | | Serek homog.waniliowy 150g **7** | | | Sok pomidorowy 250ml | Serek homog.  waniliowy 150g **7** | Serek homog. naturalny 150g **7** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2489.90  B -125.90  T -85.50  Kwtł.nas -38  W -314.60  w tym cukry -67.70  Bł -25.60  Sól -3.50 | E kcal- 2191.30  B -101.30  T -76.20  Kwtł.nas -36.70  W -284.30  w tym cukry -81.50  Bł -26.10  Sól -3.90 | E kcal- 2191.30  B -101.30  T -76.20  Kwtł.nas -36.70  W -284.30  w tym cukry -81.50  Bł -26.10  Sól -3.90 | | E kcal-2757.10  B -130.30  T -91  Kwtł.nas -45.20  W -364.60  w tym cukry -115.90  Bł -27.60  Sól -4.70 | E kcal- 2125.80  B -93.50  T -72.70  Kwtł.nas -30.20  W -286  w tym cukry -41.70  Bł -27.10  Sól -4.30 | E kcal-2571.90  B -133.90  T -89.30  Kwtł.nas -38.80  W -318.50  w tym cukry -67.80  Bł -25.80  Sól -3.60 | E kcal- 2102  B -99.40  T -87.60  Kwtł.nas -43.20  W -243.30  w tym cukry -36.10  Bł -31.90  Sól -4.60 | E kcal- 2757.10  B -130.30  T -91  Kwtł.nas -45.20  W -364.60  w tym cukry -80  Bł -27.60  Sól -4.70 | E kcal- 2666  B -115.70  T -110  Kwtł.nas -55.60  W -319.70  w tym cukry -50  Bł -39.80  Sól -6.10 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu