|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez selera)** | **I WEGETARIAŃSKA** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **16.03.2024 r SOBOTA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**,pasztet drobiowy zapiekany 50g **(1,6,7),** ogórek świezy 50g | Kawa z mlekiem250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18),**bułki 50g **1**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g,jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18),**bułki 50g **1**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g,jabłko pieczone 150g | | | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7),** kiełbasa szynkowa drobiowa 50g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g ( **1, 18)**, pasztet drobiowy zapiekany 50g **(1,6,7),** ogórek kisz 50g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytnie 100g( **1,18)**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** jajko got.60g-1szt **3,** ogórek kisz 50g | Kawa z mlekiem b /cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**,chleb 50g( **1,18),** graham 65g (**1,16)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g,jabłko pieczone 150g | Kawa b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,**chleb 50g (**1,18)**, graham 65g(**1,16),** pasztet drobiowy zapiekany 50g **(1,6,7),** ogórek kiszony 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18)**, masło 20g **7,**chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)** ,pasztet drobiowy zapiekany 50g **(1,6,7),** ogórek kiszony 50g |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c , masło 10g **7**, graham 65g **1**, jajko got.60g-1szt **3** |
| **Obiad** | Żurek z ziemn.400ml **(1,7,9),** gulasz z piersi indyka 80g z sosem nat.100g **(1,7),** kasza 180g **1**, sałatka z ogórka kiszonego, marchewki z olejem 150g, kompot z truskawek 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** gulasz z piersi z indyka 80g +sos nat.100ml **(1,7),** kasza 180g **1**, sałata zielona z jog.70g **7**, kompot z truskawek 250ml | Żurek z ziemn.400ml **(1,7,9),** gulasz z piersi z indyka 80g +sos nat.100ml **(1,7),** kasza 180g **1**, sałata zielona z jog.70g **7**, kompot z truskawek 250ml | | | | Żurek z ziemn.400ml **(1,7,9),** gulasz z piersi indyka80g z sosem nat.100g **(1,7),** kasza 180g **1**, sałatka z ogórka kiszonego, marchewki z olejem 150g, kompot z truskawek 250ml | Żurek z ziemn.400ml **(1,7,9),** ziemn.200g **7**, ryba smażona 110g **(1,3,4),** sałatka z ogórka kiszonego, marchewki z olejem 150g, kompot z truskawek 250ml | Żurek z ziemn.400ml **(1,7,9),** gulasz z piersi z indyka 80g +sos nat.100ml **(1,7),** kasza 180g **1**, sałata zielona z jog.70g **7**, kompot z truskawek 250ml | Żurek z ziemn.400ml **(1,7,9),** gulasz z piersi z indyka 80g +sos nat.100ml **(1,7),** kasza 180g **1**, sałata zielona z jog.70g **7**, fasola szparagowa z bułką tartą 100g **1**,kompot z truskawek 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c , graham 65g **(1,16),** masło 10g **7**, rzodkiewka 20g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18) ,** sardynka w oleju 60g **4**, szczypiorek 20g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,**ser homog.50g **7**, powidło 50g,banan 1szt | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,**ser homog.50g **7**, powidło 30g, banan 1szt | | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g **(1,18),** bułki 50g 1,grysik na mleku 400ml **(1,7),**ser homog.50g **7**, powidło 30g | | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** sardynka w oleju 60g **4**, szczypiorek 20g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18) ,** sardynka w oleju 60g **4**, szczypiorek 20g | Herbata b/ cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1,16),** wędlina drob 50g 7, banan 1 szt | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16),** sardynka w oleju 60g **4**, szczypiorek 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18),**graham 65g (**1,16),** sardynka w oleju 60g **4**, szczypiorek 20g |
| **PN** | Mus owocowy 100ml | | Mus owocowy 100ml | | | | Mus owocowy 100ml | Mus owocowy 100ml | Serek homo nat 150g | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2166.20  B -85.40  T -76.30  Kw tł.nas -33.10  W -295.50  w tym cukry -49.30  Bł -25.50  Sól -6.70 | E kcal- 2239.10  B -80  T -66.10  Kw tł.nas -31.80  W -341.30  w tym cukry -95.90  Bł -27.40  Sól -3.70 | E kcal-2165.50  B -77.90  T -68.50  Kw tł.nas -33.10  W -318.40  w tym cukry -96.80  Bł -23.10  Sól -3.70 | E kcal- 2410.30  B -97.10  T -77.80  Kw tł.nas -38.40  W -340  w tym cukry -83.10  Bł -18.40  Sól -4.20 | | | E kcal- 2166.20  B -85.40  T -76.30  Kw tł.nas -33.10  W -295.50  w tym cukry -49.30  Bł -25.50  Sól -6.70 | E kcal- 2329.50  B -76.60  T -92.50  Kw tł.nas -34.90  W -308.30  w tym cukry -51  Bł -24.20  Sól -7.40 | E kcal- 2174.50  B -83.60  T -71.60  Kw tł.nas -34.60  W -311.50  w tym cukry -84.50  Bł -30.40  Sól -4.20 | E kcal- 2118.80  B -91.20  T -79.30  Kw tł.nas -33.60  W -273.90  w tym cukry -35.40  Bł-27.90  Sól -5.80 | E kcal- 2619.40  B -102  T -100  Kw tł.nas -46.40  W -333  w tym cukry -36.60  Bł -32.90  Sól -7.20 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu