|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **VII ELIMINACYJNA ( bez mleka)** | **VII ELIMINACYJNA ( bez jaj )** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **17.03.2024r NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7,16,18)**, masło 20g**7**, chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**,szynka ogonówka 50g, dressing ogórkowy 80g **7**, pomarańcza 1/4 szt | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)** , bułki 50g **1**,sałata zielona 10g, szynka ogonówka 50g, sos warzywny z jog.70g **7** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)** ,bułki 50g **1**,sałata zielona 10g,szynka ogonówka 50g, sos warzywny z jog.70g **7** | | | Herbat 250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7),** szynka ogonówka 50g, sałata zielona10g,sos warzywny z jog.70g **7** | Herbata 250ml , masło 20g**7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, szynka ogonówka 50g, dressing ogórkowy z sosem winegret 80g, pomarańcza 1/4 szt | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7,16,18)**, masło 20g**7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, szynka ogonówka 50g, dressing ogórkowy 80g **7**, pomarańcza 1/4 szt | Kawa z ml b/cukru 250ml **(1,7,16,18)**, masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16)**, szynka ogonówka 50g, sałata zielona 10g,sos warzywny z jog.70g **7** | Kawa z ml b/cukru 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**,graham 65g(**1,16)**, szynka ogonówka 50g, dressing ogórkowy z jog.80g **7,** pomarańcza 1/4 szt | Kawa z ml b/cukru 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**,graham 65g(**1,16)**, szynka ogonówka 50g, dressing ogórkowy z jog.80g **7,** pomarańcza 1/4 szt |
| II śni |  | | | | | | | | | | Herbata b/c 250ml, pieczywo chrupkie 2szt **1**, ser homog. 30g **7** |
| **Obiad** | Cebulowa-krem z grzankami 400ml **(1,7,9),** sznycel **(mięso mieszane**) **(1,3),**ziemn. 200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z truskawek 250ml | Selerowa-krem z grzank. 400ml **(1,7,9),** klops piecz.w jarz.80g **3**, ziem.200g **7,** marchewka 180g **(1,7),** kompot z truskawek 250ml | Selerowa-krem z grzank.400ml **(1,7,9),** klops piecz.w jarz.80g **3**, ziemn.200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z truskawek 250ml | | | | Selerowa-krem z grzank.400ml **(1,9),** klops piecz.w jarz.80g **3**, ziemn.200g,marchewka 180g **1,** kompot z truskawek 250ml | Selerowa-krem z grzank.400ml **(1,7,9),** mięso mielone z jarz.80g, ziemn.200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z truskawek 250ml | Selerowa-krem z grzank.400ml **(1,7,9),** klops piecz.w jarz.80g **3,** ziemn.200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z truskawek 250ml | Selerowa-krem z grzank.400ml **(1,7,9),** klops piecz.w jarz.80g **3**, ziemn.200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** surówka z kiszonej kapusty i marchewki z olejem 100g, kompot z truskawek 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c 250ml, graham 65g (**1,16),** masło10g **7,** jabłko pieczone 100g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, ser żółty 50g **7**, papryka 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,filet z indyka w galarecie 50g **,**ketchup jarzynowy 40g **9**, twaróg z koperkiem 50g **7** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,filet z indyka w galarecie 50g , ketchup jarzynowy 40g **9**, twaróg z koperkiem 50g **7** | | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**,filet z indyka w galarecie 50g, ketchup jarzynowy 40g **9** | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, filet z indyka w galarecie 50g, papryka 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, ser żółty 50g **7**, papryka 50g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**,filet z indyka w galarecie 50g, ketchup jarzynowy 40g **9,** twaróg z koperkiem 50g **7** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham65g(**1,16),** ser żółty 50g **7,** papryka 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18) ,** graham65g (**1,16),** ser żółty 50g **7**, papryka 50g |
| **PN** | Jogurt owocowy 150ml **7** | | Jogurt owocowy 150ml **7** | | | | Sok Kubuś 300ml | Jogurt owocowy 150ml **7** | Jogurt naturalny 150ml **7** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2146.50  B -82.50  T -88.60  Kw tł.nas -41.40  W -266.80  w tym cukry -60  Bł -27  Sól -8.70 | E kcal- 2090.40  B -90.10  T -60.50  Kw tł.nas-34.20  W -283.60  w tym cukry -63.20  Bł -30.30  Sól -7 | E kcal- 2090.40  B -90.10  T -60.50  Kw tł.nas-34.20  W -283.60  w tym cukry -63.20  Bł -30.30  Sól -7 | E kcal- 2226  B -96.70  T -67.30  Kw tł.nas -38.20  W -322.30  w tym cukry -83.40  Bł -29.60  Sól -7.10 | | | E kcal- 1950.40  B -57.70  T -67.10  Kw tł.nas -27.30  W -242.60  w tym cukry -52.50  Bł -28.80  Sól -8.40 | E kcal- 2134.30  B -81.40  T -87.70  Kw tł.nas -41.10  W -266.80  w tym cukry -60  Bł -27  Sól -8.70 | E kcal- 2030.40  B -88.90  T -60.40  Kw tł.nas -34.20  W -280  w tym cukry -30.30  Bł -26  Sól -7 | E kcal- 2010.40  B -82.20  T -69.20  Kw tł.nas -36  W -259.50  w tym cukry -44.40  Bł -35.40  Sól – 7.10 | E kcal- 2177.30  B -87.90  T -81.30  Kw tł.nas -43.50  W -290.20  w tym cukry -58.20  Bł -39.50  Sól -10 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu