|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez selera )** | **X BOGATOBIAŁKOWA** | **X/VII Cukrzycowo -wątrobowa** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **19.03.2024r WTOREK** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7, 16, 18)**, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z makreli ze szczyp.70g **4,** rzodkiewka 20g, jabłko surowe 250g | Herbata 250ml , masło 20g **7,** chleb 50g(**1,18),**bułki 50g **1**,twaróg z pietr.ziel. 50g **7**, szynka konserwowa 50g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g **7,** chleb 50g(**1,18),**bułki 50g **1**,twaróg z pietr.ziel. 50g **7**, szynka konserwowa 50g, pomidor b/s 50g | | | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g( **1,18),** bułki 50g **1,**grysik na mleku 400ml (**7,17),** twaróg z pietr.ziel.50g **7**, szynka konserwowa 50g | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7, 16, 18)**, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z makreli ze szczyp.70g **4**, rzodkiewka 20g, jabłko surowe 250g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, twaróg z pietr.ziel.70g **7,** szynka konserwowa 50g, jabłko surowe 250g | Herbata b/cukru 250ml , masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g( **1,16)**, twaróg z pietr.ziel.50g **7**, szynka konserwowa 50g, pomidor b/ s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, twaróg z pietr.ziel.50g **7,** szynka konserwowa 50g, jabłko surowe 250g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, twaróg z pietr.ziel 50g **7**, szynka konserwowa 50g, jabłko surowe 250g |
| II śni |  | | | | | | | | | | Herbata b/c , graham 65g **1**,masło 10g**7**, sardynka w pomidorach 40g **4** |
| **Obiad** | Rosół z mak.400ml **9**, udziec z kurczaka pieczony 100g, ziemn.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Grysikowa400ml **(1,7,9),** udziec z kurczaka pieczony 100g, ziemn.200g **7,** buraczki180g **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Grysikowa400ml **(1,7,9),** udziec z kurczaka pieczony 100g, ziemn.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z aronii 250ml | | | | Rosół z mak. bez selera400ml, udziec z kurczaka pieczony 100g, ziemn.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Grysikowa400ml **(1,7,9),** udziec z kurczaka pieczony 100g, ziemn.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką, jabłkiem z olejem 100g,kompot z aronii 250ml | Grysikowa400ml (**1,7,9),** udziec z kurczaka pieczony 100g, ziemn.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Grysikowa400ml (**1,7,9),** udziec z kurczaka pieczony 100g, ziemn.200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką, jabłkiem z olejem 100g,kompot z aronii 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c ,masło 10g , **7** , graham 65g **(1,16),** rzodkiewka 20g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g( **1,18),** awanturka z twarogu 70g **7**, mandarynka 1szt | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g( **1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z mięsa woł.i jarzyn. 50g, banan 1szt | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g( **1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z mięsa woł.i jarzyn. 50g, banan 1szt | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7),**pasta z mięsa woł.i jarzyn. 50g, banan 1/2 szt | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g( **1,18),** awanturka z twarogu 70g **7,** mandarynka 1szt | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18) ,** graham65g (**1,16),**  pasta z mięsa woł. i jarzyn 70g, mandarynka 1szt | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g( **1,16)**, pasta z mięsa woł.i jarzyn. 50g, banan 1szt | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18) ,** graham65g (**1,16),** pasta z mięsa woł. i jarzyn 50g, mandarynka 1szt | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18) ,** graham 65g (**1,16),** pasta z mięsa woł. i jarzyn 50g, mandarynka 1szt |
| **PN** | Jogurt naturalny 150ml **7**,wafle ryżowe 2 szt | | Jogurt naturalny 150ml **7**,wafle ryżowe 2 szt | | | | Jogurt naturalny 150ml **7,** wafle ryżowe 2szt | Jogurt naturalny 150ml **7**,wafle ryżowe 2 szt | Jogurt naturalny 150ml **7,**wafle ryżowe 2 szt | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2361.40  B -96.70  T -92.30  Kw tł.nas -39.80  W -296.60  w tym cukry -84.70  Bł -28,90  Sól -28.90 | E kcal- 2222.70  B -93.50  T -67.70  Kw tł.nas -33.70  W -320.60  w tym cukry -102  Bł -28.10  Sól -6 | E kcal- 2222.70  B -93.50  T -67.70  Kw tł.nas -33.70  W -320.60  w tym cukry -102  Bł -28.10  Sól -6 | E kcal- 2582.90  B -121  T -81.90  Kw tł.nas -42  W -351.50  w tym cukry -100  Bł -23.20  Sól -6.80 | | | E kcal- 2358.40  B -96.50  T -92.20  Kw tł.nas -39.80  W -295.90  w tym cukry -84.40  Bł -28.50  Sól -5.40 | E kcal- 2161.90  B -102.70  T -74.60  Kw tł.nas -34.70  W -283.90  w tym cukry -65.90  Bł -35.30  Sól -7.10 | E kcal- 2190.20  B -96.20  T -68.40  Kw tł.nas -33.80  W -311.30  w tym cukry -88.10  Bł -34.60  Sól -6.50 | E kcal- 2119  B -95.90  T -73.30  Kw tł.nas -34  W -282.90  w tym cukry -65.10  Bł -35.30  Sól -6.50 | E kcal- 2762.10  B -112.30  T -112  Kw tł.nas -57.40  W -342.30  w tym cukry -66  Bł -40.20  Sól -8.60 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu