|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **I PODSTAWOWA** | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez mleka )** | **X/VII ELIMINACJNA (bez jaj)**  | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **20.03.2024 r ŚRODA** |  **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,grysik na mleku 400ml **(1,7),**jajko gotowane 60g **3,** rukola 5g. sałatka buraczana 80g **7** | Herbata 250ml**,** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,**grysik na mleku 400ml **(1,7),** powidło 50g,jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml, masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,** grysik na mleku 400ml **(1,7),** powidło 50g,jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,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)**,jajko got.60g **3**, sałatka buraczana z sosem winegret 80g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezgl. 100g, twaróg z pietr.ziel.70g,**7**, sok pomidorowy 150ml | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, twaróg z pietr. ziel. 70g,**7**, jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, jajko got.60g **3**, rukola 5g. sałatka jarzynowa z jog. 90g **7**, | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, jajko got.60g **3**, rukola 5g. sałatka jarzynowa z jog. 90g **7**, |
| II śni |  | Herbata b/c 250ml,chleb chrupki 2szt **1**,twaróg z pietr. ziel. 30g **7** |
|  **Obiad** | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** fasolka po bretońsku ( woł 60g.wędlina 60g) 350g **1**, chleb 80g **(1,18),** kompot z aronii 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** pierogi leniwe 350g **(1,3,7),** jogurt owocowy 150ml **7,** kompot z aronii 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** pierogi leniwe 350g **(1,3,7),** jogurt owocowy 150ml **7**, kompot z aronii 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** fasolka po bretońsku 350g **1**, chleb 80g **(1,18),** kompot z aronii 250ml | Ziemniaczana400ml **(1,7,9),** mięso mielone 80g,ryż 200g **7,** sos koperk.70ml **(1,7),** marchew z wody 150g **7,**kompot b/c z aronii 250ml | Ziemniaczana400ml **(1,7,9),** pulpet woł.piecz.w jarz.80g **3,** ryż 200g **7,** sos koperk.70ml **(1,7),** marchew z wody 150g **7,** kompot b/c z aronii 250ml | Ziemniaczana400ml **(1,7,9),** pulpet woł.80g **3,** ryż 200g **7,** sos koperk.70ml **(1,7),** surówka z marchewki i jabłka z jog.100g **7,** kompot b/c z aronii 250ml |
| **PD** |  | Surówka z selera, jabłka i grejpfruta z jog.100g **(7,9)** |
|  **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**, szynka golonkowa 50g.sał. z ogórka kiszonego i papryki 60g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**,szynka golonkowa 50g, pomidor b/ s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**,szynka golonkowa 50g, pomidor b/ s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, szynka golonkowa 50g, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,szynka golonkowa 50g, sał. z ogórka kiszonego i papryki 60g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb bezgl. 100g (**1,18)**, szynka golonkowa 50g, pomidor b/ s 50g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, szynka golonkowa 50g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno – żytni 50g (**1,18)**, graham 65g ( **1,16)**, szynka golonkowa 50g, sał z og kiszonego i papryki 60g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno – żytni 50g (**1,18)**, graham 65g( **1,16)**, szynka golonkowa 50g, sał z og kiszonego i papryki 60g |
| **PN** | Mus owocowo-warzywny 100ml | Mus owocowo-warzywny 100ml | Mus owocowo-warzywny 100ml | Mus owocowo-warzywny 100ml |  Sok pomidorowy 300ml |
|  **Wart. odżywcza** | E kcal- 2772,80B -105.80T -75.20Kw tł.nas -36.50W -440.10w tym cukry -84.20Bł -51.70Sól -7.20 | E kcal- 2493.50B -103.30T -65.90Kw tł.nas -37.90W -381w tym cukry -90.80Bł -25.30Sól -4.50 | E kcal- 2493.50B -103.30T -65.90Kw tł.nas -37.90W -381w tym cukry -90.80Bł -25.30Sól -4.50 | E kcal- 2662.40B -117.30T -73Kw tł.nas -42.10W -393.90w tym cukry -97Bł -21.20Sól -4.90 | E kcal- 2414.40B -90.40T -60.90Kw tł.nas -27.30W -397.70w tym cukry -64.80Bł -50.90Sól -7.80 | E kcal- 2077.10B -79T -50.60Kw tł.nas -29.40W -340.70w tym cukry -64.70Bł -36.80Sól -7 | E kcal- 2089.30B -80T -51.40Kw tł.nas -29.70W -340.70w tym cukry -64.70Bł -26.80Sól -7 | E kcal- 2020.60B -67.70T -48.60Kw tł.nas -28.20W -315.10w tym cukry -54.50Bł -34.80Sól -7 | E kcal- 2100.30B -77T -51Kw tł.nas -29.20W -340.70w tym cukry -61.40Bł -41.30Sól -7.20 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu