|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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- 2772,80  B -105.80  T -75.20  Kw tł.nas -36.50  W -440.10  w tym cukry -84.20  Bł -51.70  Sól -7.20 | E kcal- 2493.50  B -103.30  T -65.90  Kw tł.nas -37.90  W -381  w tym cukry -90.80  Bł -25.30  Sól -4.50 | E kcal- 2493.50  B -103.30  T -65.90  Kw tł.nas -37.90  W -381  w tym cukry -90.80  Bł -25.30  Sól -4.50 | E kcal- 2662.40  B -117.30  T -73  Kw tł.nas -42.10  W -393.90  w tym cukry -97  Bł -21.20  Sól -4.90 | | | E kcal- 2414.40  B -90.40  T -60.90  Kw tł.nas -27.30  W -397.70  w tym cukry -64.80  Bł -50.90  Sól -7.80 | E kcal- 2077.10  B -79  T -50.60  Kw tł.nas -29.40  W -340.70  w tym cukry -64.70  Bł -36.80  Sól -7 | E kcal- 2089.30  B -80  T -51.40  Kw tł.nas -29.70  W -340.70  w tym cukry -64.70  Bł -26.80  Sól -7 | E kcal- 2020.60  B -67.70  T -48.60  Kw tł.nas -28.20  W -315.10  w tym cukry -54.50  Bł -34.80  Sól -7 | E kcal- 2100.30  B -77  T -51  Kw tł.nas -29.20  W -340.70  w tym cukry -61.40  Bł -41.30  Sól -7.20 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu