|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **I PODSTAWOWA** | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez selera )** | **I ELIMINACYJNA (bez jaj)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
|  **23.03.2024 r SOBOTA** |  **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),**masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, kiełbasa krakowska 50g, ogórek świeży 50g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, szynka ogonówka 50g, ketchup jarzynowy 40g **9,** banan 1 szt | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, szynka ogonówka 50g, ketchup jarzynowy 40g **9**, banan 1 szt | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **(1,7),** szynka ogonówka 50g, ketchup jarzynowy 40g **9** | Herbata 250ml , masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** ryż na mleku 400ml **7**, kiełbasa krakowska 50g, ogórek świeży 50g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**),ryż na mleku 400ml **7,** kiełbasa krakowska 50g, ogórek świeży 50g | Kawa b/cukru 250ml **(1,7,16,18),**masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, szynka ogonówka 50g, ketchup jarzynowy 40g **9**, banan 1szt | Kawa b/cukru 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**,graham 65g (**1,16),** szynka ogonówka 50g, ketchup jarzyn 40g **9**,ogórek świeży 50g | Kawa b/cukru 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),**szynka ogonówka 50g,ketchup jarzyn 40g **9,** ogórek świeży 50g |
| **II śni** |  | Herbata b/c 250ml,masło 10g **7**, graham 65g (**1**,**16),** ser top. zioł.30g **7** |
|  **Obiad** | Kalafiorowa z mak.400ml **(1,7),** befsztyk z cebulą 80g **(1,3),** ziemn. 200g **7,** marchewka 180g(**1,7),** kompot z aronii 250ml | Koperkowa z mak. 400ml **(1,7),** zrazik piecz. w jarz.80g **3**, ziemn. 200g **7,** jarzyna duszona po grecku 180g**(1,9),** kompot z aronii 250ml | Koperkowa z mak.400ml**(1,7),** zrazik piecz. w jarz.80g **3,** ziemn.200g**7**, jarzyna duszona po grecku 180g**(1,9),** kompot z aronii 250ml | Kalafiorowa z mak. 400ml **(1,7),** befsztyk z cebulą 80g**(1,3),** ziemn. 200g **7,** marchewka 180g(**1,7),** kompot z aronii 250ml | Kalafiorowa z mak. 400ml **(1,9),** befsztyk z cebulą 80g 1,ziemn. 200g **7,** marchewka 180g**(1,7),** kompot z aronii 250ml | Koperkowa z mak. 400ml **(1,7),** zrazik piecz. w jarz.80g **3,** ziemn. 200g **7**, jarzyna duszona po grecku 180g **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Koperkowa z mak.400ml(**1,7),** zrazik piecz. w jarz.80g **3,** ziemn.200g **7**, jarzyna duszona po grecku 180g **(1,7),** sałatka z ogórka kiszonego i marchewki z olejem 100g,kompot z aronii 250ml |
| **PD** |  | Herbata b/c , masło 10g **7**, graham 65g**(1,16),** jajko got.60g **3** |
|  **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, ser żółty 50g **7**, rzodkiewka 20g, | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, twaróg z pietr.ziel.70g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, twaróg z pietr.ziel.70g **7,** pomidor b/s50g | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g**(1,18)** bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7)**,twaróg z pietr. ziel.50g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, ser żółty 50g **7,** rzodkiewka 20g, | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, ser żółty 50g **7,** rzodkiewka 20g | Herbata b/ cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb 50g(**1,18)** , graham 65g (**1,16)**, twaróg z pietr.ziel.70g **7,** pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham65g (**1,16),**ser żółty 50g **7**, rzodkiewka 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham65g (**1,16),**ser żółty 50g **7**, rzodkiewka 20g |
| **PN** |  Jogurt naturalny 150ml **7**,wafle ryżowe 2 szt | Jogurt naturalny 150ml **7**,wafle ryżowe 2 szt |  Jogurt nat 150ml **7,** wafle ryżowe 2 szt | Jogurt nat150ml **7,** wafle ryżowe 2 szt | Jogurt naturalny 150ml **7**,wafle ryżowe 2szt |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2479.60B -92.10T -104.50Kw tł.nas -45.90W -305.10w tym cukry -59Bł -25.70Sól -8.10 | E kcal- 2100.40B -87.40T -60.50Kw tł.nas -33.30W -315.80w tym cukry -98.70Bł -30Sól -6.70 | E kcal- 2100.40B -87.40T -60.50Kw tł.nas -33.30W -315.80w tym cukry -98.70Bł -30Sól -6.70 | E kcal- 2327.50B -102.30T -68.80Kw tł.nas -38W -338.70w tym cukry -83.90Bł -28.30Sól -7.10 | E kcal- 2479.60B -92.10T -104.50Kw tł.nas -45.90W -305.10w tym cukry -59Bł -25.70Sól -8.10 | E kcal- 2465B -90.80T -103Kw tł.nas -45.60W -305.10w tym cukry -59Bł -25.70Sól -8.10 | E kcal- 2100.40B -90.40T -60.60Kw tł.nas -33.20W -277w tym cukry -61.60Bł -33.30Sól -7.20 | E kcal- 2090.80B -89.50T -73.40Kw tł.nas -38.20W -261.70w tym cukry -44.10Bł -33.90Sól -9 | E kcal- 2585.40B -108T -105Kw tł.nas -56.20W -321w tym cukry -45.40Bł -41.60Sól -41.60 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu