|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **X ELIMINACYJNA ( bez selera)** | **X ELIMINACYJNA ( bez jaj )** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **27.03.2024r ŚRODA** | **śniadanie** | Herbata 250ml , masło 20g**7**, chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**,grysik na mleku 400ml **(1,7),** filet drobiowy wędzony 50g, roszponka 5g, sałatka ziemniaczana 80g **7** | Herbata 250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)** , bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **(1,7**), dżem 50g, ser homog. nat 50g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)** , bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **(1,7),** dżem 50g, ser homog. nat 50g **7,**jabłko pieczone 150g | | | Herbata 250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7),** dżem 50g, ser homog.50g 7 | Kawa b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, filet drobiowy wędzony 50g, roszponka, sałatka jarzynowa z jog.80g **7** | Kawa b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, filet drobiowy wędzony 50g, roszponka, sałatka jarzynowa z jog.80g **(7,9)** | Kawa b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16)**,ser homog. nat. 70g **7**, jabłko pieczone 150g | Kawa b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**,graham 65g(**1,16)**, filet drobiowy wędzony 50g, roszponka, sałatka jarzynowa z jog.80g **(7,9)** | Kawa b/cukru 250ml **(1,7,16,18),**masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**,graham 65g(**1,16)**, filet drobiowy wędzony 50g, roszponka, sałatka jarzynowa z jog.80g **(7,9)** |
| II śni |  | | | | | | | | | | Herbata b/c 250ml, graham 65g (**1,16),** masło 10g 7, ser top. 30g **7** |
| **Obiad** | Barszcz z ziemn. 400ml **(1,7),** zapiekanka makaronowa ze szpinakiem , kurczakiem i jarzynami 350g **(1,3,7),** sos pomidorowy 150ml, kompot z jabłek 250ml | Ziemniaczana400ml **(1,7,9),** potrawka z kurczakiem ( **1)** 350g (**1,9),** ryż 200g **7**, kompot z jabłek 250ml | Barszcz z ziemn.400ml(**1,7),** potrawka z kurczakiem 350g **(1,9),** ryż 200g **7**, kompot z jabłek 250ml | | | | Barszcz z ziemn.400ml **(1,7),** potrawka z kurczakiem 350g **(1,9),** ryż 200g **7**, sałatka z pora i jabłka z jog.100g **7**,kompot z jabłek 250ml | Barszcz z ziemn.400ml **(1,7),** potrawka z kurczakiem 350g**(1,9),** ryż 200g **7**, kompot z jabłek 250ml | Barszcz z ziemn.400ml **(1,7),** potrawka z kurczakiem 350g **(1,9),** ryż 200g **7**, kompot z jabłek 250ml | Barszcz z ziemn.400ml **(1,7),** potrawka z kurczakiem 350g **(1,9),** ryż 200g **7**, sałatka z pora i jabłka z jog.100g **7,**kompot z jabłek 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Jogurt nat z musem z mango b/c 100g **7** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**,pasztet z drob. 60g **(1,6,7),** rzodkiewka 20g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, filet drobiowy wędzony 50g, sałata ziel.10g,ketchup jarzynowy 40g **9** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, filet drobiowy wędzony 50g, sałata ziel. 10g, ketchup jarzynowy 40g **9** | | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, filet drobiowy wędzony 50g, sałata ziel.10g,ketchup jarzynowy 40g **9** | | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** ser żółty 50g **7,** papryka 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16),** ser żółty 50g **7,** papryka 50g | Herbata b/ cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**,filet drobiowy wędzony 50g, sałata ziel.10g, ketchup jarzynowy 40g **9** | 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),** graham 65g (**1,16),** ser żółty 50g **7,** papryka 50g |
| **PN** | Serek mini nat. 30g **7,** wafle ryżowe 2szt | | Serek mini nat. 30g **7,** wafle ryżowe 2szt | | | | Serek mini nat. 30g **7**, wafle ryżowe 2szt | Serek mini nat. 30g **7,** wafle ryżowe 2szt | Serek mini nat. 30g **7**, wafle ryżowe 2szt | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2483.20  B -98  T -82.70  Kw tł.nas -40.20  W -349.50  w tym cukry -60.10  Bł -27.20  Sól -6.10 | E kcal- 2465.80  B -85.10  T -69.70  Kw tł.nas -36.20  W -387.40  w tym cukry -102  Bł -33.90  Sól -4.40 | E kcal- 2498.30  B -87.20  T -70.70  Kw tł.nas -36.80  W -391.50  w tym cukry -110  Bł -34.30  Sól -4.50 | E kcal- 2748.80  B -99.20  T -75.90  Kw tł.nas -39.70  W -431.10  w tym cukry -130  Bł -35  Sól -4.90 | | | E kcal- 2255,50  B -91.80  T -73.50  Kw tł.nas -38.40  W -323.30  w tym cukry -54  Bł -37.60  Sól -6.10 | E kcal- 298.60  B -94  T -73.90  Kw tł.nas -38.40  W -333.60  w tym cukry -58.70  Bł -43  Sól -6.40 | E kcal- 2219.30  B -81.50  T -66.80  Kw tł.nas -34.40  W -336.60  w tym cukry -64  Bł -40.80  Sól -4.80 | E kcal- 298.60  B -94  T -73.90  Kw tł.nas -38.40  W -333.60  w tym cukry -58.70  Bł -43  Sól -6.40 | E kcal- 2781.30  B -110.80  T -94  Kw tł.nas -50.30  W -394.10  w tym cukry -63.90  Bł -47.10  Sól -8.20 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu