|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA (bez jaj)** | **I BOGATOBIAŁKOWA** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **28.03.2024 r CZWARTEK** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem250ml **(1,7,16,18),**masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,galaretka drobiowa z jajkiem i warzywami 130g **(3,7, 9, 10) ,** cytryna 15g. pomidorki coctailowe 35g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,twaróg z pietr.ziel.70g **7**, polędwica sopocka 30g, jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,twaróg z pietr.ziel.70g **7**, polędwica sopocka 30g, jabłko pieczone 150g | | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18)**, bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, twaróg z pietr. ziel. 70g **7**, jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem250ml **(1,7,16,18),**masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, galaretka drobiowa b/ jaja 50g **(7,9,10),** cytryna 15g, pomidorki coctailowe 35g | Kawa z mlekiem250ml **(1,7,16,18),**masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, galaretka drobiowa 50g **(3,7, 9,10),** cytryna 15g, pomidorki coctailowe 35g | Kawa b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, twaróg z pietr. ziel. 70g **7**, polędwica sopocka 30g jabłko pieczone 150g | Kawa b/cukru250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g **(1,18**), graham 65g (**1,16**), twaróg z pietr. ziel.70g **7**, polędwica sopocka 30g, papryka 50g | Kawa b/cukru250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g **(1,18**), graham 65g (**1,16**), twaróg z pietr. ziel.70g **7**, polędwica sopocka 30g. papryka 50g |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),** masło 10g **7,** wędlina drobiowa 30g |
| **Obiad** | Koperkowa z ryżem 400ml **(1,7),** sznycel 80g **(1,3),** ziemn.200g **7**, marchewka180g **(1,7),** kompot z porzeczek i agrestu 250ml | Koperkowa z ryżem400ml **(1,7),** pulpet woł. piecz. w jarz.80g **3**, ziemn.200g **7,** sos pomidorowy 70ml **(1,7),** ćwikła z jabłkiem got.180g, kompot z porzeczek i agrestu 250ml | Koperkowa z ryżem400ml**(1,7),** pulpet woł. piecz.w jarz. 80g **3**, ziemn.200g **7**, sos pomidorowy70ml **(1,7),** ćwikła z jabłkiem got.180g, kompot z porzeczek i agrestu 250ml | | | | Koperkowa z ryżem 400ml (**1,7**), befsztyk z cebulą b/jaja 80g **1**, ziemn.200g **7,** marchewka180g **(1,7),** kompot z porzeczek i agrestu 250ml | Koperkowa z ryżem 400ml (**1,7),** befsztyk z cebulą 100g (**1,3),** ziem. 200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z porzeczek i agrestu 250ml | Koperkowa z ryżem 400ml**(1,7),** pulpet woł. piecz.w jarz.80g **3,** ziemn.200g **7**, sos pomidorowy70ml (**1,7),** ćwikła z jabłkiem got.180g, kompot z porzeczek i agrestu b/ c 250ml | Koperkowa z ryżem400ml**(1,7),** pulpet woł. piecz.w jarz. 80g **3,** ziemn.200g **7,** sos pomidorowy70ml **(1,7),** ćwikła z jabłkiem got.180g, surówka z kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem z olejem 100g,kompot z porzeczek i agrestu 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c, graham 65g (**1,16),** masło 10g **7**, ser żółty 30g **7** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, ser żółty 50g **7**, sałatka z ogórka świeżego (50g) i rzodkiewki (10g) 60g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, filet z indyka w galarecie 50g **(1,6,7),**sałata ziel 10g. sos warzywny z jog.70g **7**, jogurt owocowy 150g **7** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, filet z indyka w galarecie 50g **(1,6,7)** , sałata ziel. 10g. sos warzywny z jog.70g **7**, jogurt owocowy 150g **7** | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7)**, filet z indyka w galarecie 50g **(1,6,7),** sałata ziel. 10g | | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, ser żółty 50g **7**, sałatka z ogórka świeżego (50g) i rzodkiewki (10g) 60g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, ser żółty 70g **7**, sałatka z ogórka świeżego (50g) i rzodkiewki (10g) 60g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g , chleb 50g (**1,18)**, graham 65g(**1,16),**filet z indyka w galarecie 50g **(1,6,7),** sałata ziel. 10g. sos warzywny z jog.70g **7** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 50g(**1,18)** , graham65g(**1,16)**, filet z indyka w galarecie 50g **(1,6,7),** sałatka z ogórka świeżego i rzodkiewki 60g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)** , graham 65g(**1,16)**, filet z indyka w galarecie 50g **(1,6,7),** sałatka z ogórka świeżego i rzodkiewki 60g |
| **PN** | Sok Kubuś 300ml | | Sok Kubuś 300ml | | | | Sok Kubuś 300ml | Sok Kubuś 300ml | Sok pomidorowy 300ml | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2277.90  B -84.90  T -95.70  Kw tł.nas -41  W -282.80  w tym cukry -73.60  Bł -29.40  Sól -5.50 | E kcal- 2150.30  B -88.90  T -54.10  Kw tł.nas -31.10  W -329.90  w tym cukry -103  Bł -34  Sól -5.80 | E kcal- 2150.30  B -88.90  T -54.10  Kw tł.nas -31.10  W -329.90  w tym cukry -103  Bł -34  Sól -5.80 | E kcal- 2432.20  B -94.30  T -63  Kw tł.nas -36  W -385.10  w tym cukry -130  Bł -33.30  Sól -5.90 | | | E kcal- 2253.60  B -82.70  T -94  Kw tł.nas -40.50  W -282.70  w tym cukry -73.60  Bł -29.40  Sól -5.50 | E kcal-2356.90  B -93.20  T -100.70  Kw tł.nas -43.80  W -283  w tym cukry -73.70  Bł -29.40  Sól -6.20 | E kcal- 2100.20  B -84.90  T -50.10  Kw tł.nas -30  W -271  w tym cukry - 60  Bł – 28.10  Sól – 5.80 | E kcal- 2030.20  B -89.20  T -60  Kw tł.nas -31.90  W -268.90  w tym cukry -55.50  Bł -36  Sól – 8.30 | E kcal- 2433.30  B -102.20  T -87.60  Kw tł.nas -48.80  W -328.30  w tym cukry -56.80  Bł -43.20  Sól -9 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu