|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** ) |
| **03.04.2024 r ŚRODA** | **śniadanie** | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17**), ser żółty 50g**, 7** og św 50g | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g**1**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** dżem 50g, banan 1szt | Herbata 250ml**,**masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g**1**, płatki owsiane na mleku 400ml**(7,17),** dżem 50g, banan 1szt | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **(1,7),** dżem 50g, banan 1/2 szt | | Herbata250ml, masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),**ser żółty 50g. **7** og św 50g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,płatki owsiane na mleku 400ml**(7,17),** ser żółty 50g. **7** og św 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, graham 65g(**1,16),** serek homog. 70g **7,** banan 1szt | Herbata z cytr (15g) b/cukru 250ml, masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** pasta z makreli ze szczyp.70g **4,** rzodkiewka 20g | Herbata z cytr (15g) b/cukru 250ml, masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**,graham 65g (**1,16),** pasta z makreli ze szczyp.70g **4**, rzodkiewka 20g |
| **II śni** |  | | | | | | | | | Herbata b/c 250ml,masło 10g**7**, graham 65g**(1,16),** jajko got. 60g **3** |
| **Obiad** | Szczawiowa z ziem( 200g) i jajkiem 1szt 400ml **(1,3,7),** spaghetti z sosem mięsnym 350g **1**, surówka z selera i jabłka z jog. i śmiet.100g **(7,9),** kompot z jabłek 250ml | Ziemniaczana400ml**(1,7,9),** risotto z mięsem i jarz.350g **9**, sos koperkowy 100ml **(1,7)** , kompot z jabłek 250ml | Barszcz „ukraiński” z ziemn.400ml**(1,7)** , risotto z mięsem i jarz.350g **9**, sos koperkowy 100ml **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | | | Szczawiowa z ziem( 200g) i jajkiem 1szt 400ml**(1,3,7),** spaghetti z sosem mięsnym 350g 1, surówka z marchewki i jabłka z jog. i śmiet.100g **7**, kompot z jabłek 250ml | Szczawiowa z ziem ( 200g) 400ml**(1,7),** spaghetti z sosem mięsnym 350g, surówka z marchewki i jabłka z jog. i śmiet. 100g **7**, kompot z jabłek 250ml | Barszcz „ukraiński” z ziemn.400ml **(1,7)** , risotto z mięsem i jarz. 350g **9**, sos koperkowy 100ml **(1,7),** kompot z jabłek b/c 250ml | Barszcz „ukraiński” z ziemn.400ml **(1,7),** risotto z mięsem i jarz.350g **9**, sos koperkowy 100ml**(1,7),** surówka z selera i jabłka z jog.100g (**7,9)**,kompot z jabłek b/c 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | Jogurt nat. (100g) z musem jabłkowym (50g) 120g **7** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z makreli ze szczyp.70g **4**, jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,szynka konserwowa 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,szynka konserwowa 50g, jabłko pieczone 150g | | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g  **(1,18)** bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7)**,szynka konserwowa 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z makreli ze szczyp.70g **4,** jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, szynka konserwowa 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)** , graham 65g (**1,16)**, szynka konserwowa 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham65g (**1,16),**szynka konserwowa 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham65g (**1,16),**szynka konserwowa 50g, jabłko pieczone 150g |
| **PN** | Serek mini nat.30g **7**,wafle ryżowe2szt | | Serek mini nat.30g **7,**wafle ryżowe 2 szt | | | Serek mini nat.30g **7,** wafle ryżowe 2szt | Serek mini nat.30g **7**, wafle ryzowe 2szt | Serek mini nat.30g **7**,wafle ryżowe 2 szt | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2569.10  B -88  T -83.40  Kw tł.nas -37.70  W -378.10  w tym cukry -110  Bł -30.60  Sól -7.20 | E kcal- 2414.30  B -74.50  T -53.50  Kw tł.nas -30.60  W -420.60  w tym cukry -135  Bł -31.70  Sól -6.20 | E kcal- 2364.70  B -74.50  T -54.40  Kw tł.nas -31.20  W -406.20  w tym cukry -140  Bł -30.30  Sól -6.30 | | E kcal- 2547.50  B -87.10  T -59.70  Kw tł.nas -34.90  W -426.40  w tym cukry -140  Bł -28.10  Sól -6.70 | E kcal- 2574.80  B -87.70  T -83.30  Kw tł.nas -37.70  W -379.80  w tym cukry -112.50  Bł -30.20  Sól -7.40 | E kcal- 2496.10  B -81.50  T -78.30  Kw tł.nas -36.20  W -377.80  w tym cukry -110.40  Bł -30.60  Sól -7.20 | E kcal- 2077.80  B -70.40  T -53.50  Kw tł.nas -31.30  W -342.10  w tym cukry -81.20  Bł -34.30  Sól -6.50 | E kcal-2100.50  B -89.10  T -57.10  Kw tł.nas -29.60  W -319,40  w tym cukry -58.80  Bł -38.90  Sól -8.70 | E kcal- 2403.60  B -93.40  T -73.60  Kw tł.nas -38  W -359.70  w tym cukry -68.50  Bł -43.40  Sól -9.80 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu