|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez mleka )** | **X ELIMINACJNA ( bez jaj )** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **30.03.2024 r WIELKA SOBOTA** | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**,grysik na mleku 400ml **(1,7),** pasta z twarogu i sardynek w oleju z cebulą i pietr ziel. 70g **(4,7),** rzodkiewka 20g | Herbata 250ml**,** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,**grysik na mleku 400ml **(1,7),** dżem 50g, twaróg 50g **7** | Herbata 250ml, masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,** grysik na mleku 400ml **(1,7),** dżem 50g, twaróg 50g **7** | | | Herbata 250ml,masło 20g**7**, chleb 50g **(1,18),** bułki 50g**1,**grysik na mleku 400ml **(1,7),** dżem 50g, twaróg 50g **7** | Herbata 250ml , masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, sardynki w oleju 70g **4**, rzodkiewka 20g.jabłko surowe 250g | Herbata b/cukru 250ml masło 20g**7** ,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, pasta z twarogu i sardynek w oleju z cebulą i pietr ziel 70g **(4,7),** pomidorki coctailowe 35g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, wędlina drob 50g, mus owocowy 100g | Herbata b/cukru 250ml masło 20g**7** ,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, pasta z twarogu i sardynek w oleju ze szczyp. 70g**. (4,7),** pomidorki coctailowe 35g | Herbata b/cukru 250ml masło 20g**7** ,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, pasta z twarogu i sardynek w oleju ze szczyp. 70g **(4,7),** pomidorki coctailowe 35g |
| II śni |  | | | | | | | | | | Herbata b/c 250ml, masło 10g **7**, graham 65g (**1**,**16),** jajko got.60g **3** |
| **Obiad** | Żurek z ziemn **i jajkiem 1 szt.**400ml**(1,3,7),** gulasz wołowy 80g+ sos nat. 100ml **1**, kasza 180g **(1,7),** surówka z marchewki i jabłka z jog.i śmiet.150g **7,** kompot z aronii 250ml | Jarzynowa z ziemn.400ml **(1,7,9),** gulasz woł. 80g **3**,sos nat100ml **(1,7),** kasza 180g **(1,7),** sałata zielona z jog.70g **7**, kompot z aronii 250ml | Żurek z ziemn.400ml**(1,7),** gulasz woł 80g **3**,sos nat 100ml **(1,7),** kasza 180g**(1,7),**sałata zielona z jog. 70g **7**, kompot z aronii 250ml | | | | Żurek z ziemn i jajkiem b/śmiet 1 szt .400ml **(1,3),** gulasz wołowy 80g+sos nat.100ml **1,** kasza 180g **1**, surówka z marchewki i jabłka b/śmiet.150g, kompot z aronii 250ml | Żurek z ziemn.400ml **(1,7),** mięso mielone z jarz. 80g+sos pomid. 70ml **(1,7),** kasza 180g **(1,7),** sałata zielona z jog 70g **7**, sałatka z pora i jabłka z jog. 100g **7**,kompot z aronii 250ml | Żurek z ziemn.400ml **(1,7)** , gulasz woł 80g **3**,sos nat 100ml**(1,7),** kasza 180g **(1,7),**sałata zielona z jog 70g **7**, kompot z aronii b/ c 250ml | Żurek z ziemn.400ml**(1,7),** gulasz woł 80g **3**,sos nat 100m l**(1,7),** kasza 180g**(1,7),**sałata zielona z jog 70g **7**,kalafior got.100g z bułką tartą **1,**kompot z aronii 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata b/ c 250ml, masło 10g**7**, graham 65g **(1,16),** papryka 30 g **7** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**,kiełbasa drobiowa podsuszana 50g, sał z ogórka kiszonego i cebuli 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**,kiełbasa drobiowa podsuszana 50g,jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**,kiełbasa drobiowa podsuszana 50g,jabłko pieczone 150g | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, kiełbasa drobiowa podsuszana 50g,jabłko pieczone 150g | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, kiełbasa drobiowa podsuszana 50g, sał z og kiszonego i cebuli 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb pszenno – żytni 50g (**1,18)** , graham 65g( **1,16)**, kiełbasa drobiowa podsuszana 50g, sał z og kisz i march 60g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g**7**, chleb 50g(**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, kiełbasa drobiowa podsuszana 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno – żytni 50g (**1,18)** , graham 65g( **1,16)**, kiełbasa drobiowa podsuszana 50g, sał z og kisz i marchewki 60g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno – żytni 50g (**1,18)** , graham 65g( **1,16)**, kiełbasa drobiowa podsuszana 50g, sał z og kisz i marchewki 60g |
| **PN** | Sok pomidorowy 300ml | | Sok pomidorowy 300ml | | | | Sok pomidorowy 300ml | Sok pomidorowy 300ml | Sok pomidorowy 300ml | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2355.30  B -93.40  T -82.80  Kw tł.nas -38.10  W -322.20  w tym cukry -56.80  Bł -28.30  Sól -8.60 | E kcal- 2283.70  B -81.70  T -66.40  Kw tł.nas -352.60  W -352.60  w tym cukry -91  Bł -32.70  Sól 7.70 | E kcal-2199.60  B -78.30  T -67.90  Kw tł.nas -34.80  W -330.80  w tym cukry -90.20  Bł -28.60  Sól -7.70 | E kcal- 2207.99  B -94.60  T -76.30  Kw tł.nas -39.60  W -373.40  w tym cukry -109  Bł -29.70  Sól -8.10 | | | E kcal- 2202.60  B -78  T -76.10  Kw tł.nas -32.20  W -313.90  w tym cukry -62  Bł -33.60  Sól -8.70 | E kcal- 2059.40  B -86  T -66.40  Kw tł.nas -33.10  W -295.10  w tym cukry -53.10  Bł -37.80  Sól -10 | E kcal- 2075.50  B -78  T -67.20  Kw tł.nas -33.90  W -304.60  w tym cukry -65.50  Bł -36.10  Sól -9.20 | E kcal- 2071.70  B -87.10  T -67.20  Kw tł.nas -33.40  W -295.20  w tym cukry -53.10  Bł -37.80  Sól -10 | E kcal- 2653.80  B -105.40  T -98.90  Kw tł.nas -51.40  W -354.70  w tym cukry -54.30  Bł -45.40  Sól -12 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu