|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **I PODSTAWOWA** | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | **VII 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** ) |
|  **31.03.2024 r WIELKA NIEDZIELA** |  **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml **( 1 , 7, 16,18),** masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**,szynka gotowana 50g.sałatka ryżowa z tuńczykiem i jarzynami 80g **(4,7).** mandarynka 1szt | Kawa z mlekiem250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,** szynka gotowana 50g, sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Kawa z mlekiem250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1 ,** szynka gotowana 50g, sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Herbata 250ml,masło 20g**7**, chleb 50g **(1,18),** bułki 50g**1,**grysik na mleku 400ml **(1,7),** szynka got.50g,sos warzywny z jog.70g **( 7,9)** | Herbata 250ml**,** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)** , bułki 50g **1,**szynka gotowana 50g,sos warzywny z sosem vinegret 70g **9** | Kawa z mlekiem b/ cukru 250ml **(1,7, 16, 18),** masło 20g**7** ,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, szynka got 50g. sałatka ryżowa z tuńczykiem i jarzynami z jog 80g (**4,7).**  | Kawa z mlekiem b/ cukru 250ml **(1,7, 16, 18),** masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, szynka got. 50g, sos warzywny z jog. 70g **(7,9)** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7** ,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, szynka got 50g.sałatka ryżowa z tuńczykiem i jarzynami z jog 80g **(4,7)** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7** ,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, szynka got 50g.sałatka ryżowa z tuńczykiem i jarzynami z jog 80g **(4,7)** |
| II śni |  | Herbata b/c 250ml,wafle ryżowe 2 szt, twaróg ze szczyp 30g **7** |
|  **Obiad** | Pieczarkowa z mak 400ml **(1,7),** kotlet z piersi indyka 110g 80g(**1,3),** ziem.200g **7**,kapusta czerwona zasmażana 180g (**1,7**), ciasto drożdżowe (domowe) 70g **(1,3,7),** kompot z aronii 250ml |  Koperkowa z mak. 400ml **(1,7),** pierś z indyka piecz. w jarz.80g,sos biały 70ml **(1,7),** ziem200g **7,** marchewka 180g **(1,7),**ciasto drożdżowe 70g (domowe**)(1,3,7),** kompot z aronii 250ml | Koperkowa z mak. 400ml(**1,7),** pierś z indyka piecz. w jarz.80g,sos biały 70ml(**1,7**), ziem200g **7**, marchewka 180g (**1,7),**ciasto drożdżowe 70g (domowe)**(1,3,7),** kompot z aronii 250ml | Koperkowa z mak b/ mleka 400ml 1, pierś z indyka piecz w jarz.80g +sos pomid b/ ml.70ml **1**, ziem200g **7,** marchewka 180g **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Koperkowa z mak 400ml **(1,7),** pierś z indyka piecz w jarz.80g, sos biały 70ml**(1,7),** ziem.200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** surówka z kisz kapusty, marchewki i jabłka z olejem 100g. pomarańcza ½ szt kompot z aronii 250ml | Koperkowa z mak 400ml **(1,7),** pierś z indyka piecz. w jarz. 80g , sos biały 70ml **(1,7),** ziem.200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** pomarańcza ½ szt kompot z aronii 250ml | Koperkowa z mak 400ml**(1,7),** pierś z indyka piecz w jarz. 80g, sos biały 70ml **(1,7),** ziem200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** surówka z kisz kapusty, marchewki i jabłka z olejem 100g, pomarańcza ½ szt kompot z aronii 250ml |
| **PD** |  | Herbata b/ c 250ml, graham 65g **(1,16),** masło 10g **7**, jabłko pieczone 100g |
|  **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g( **1,18)**,ser żółty 30g **7**, jajko got.60g **3**,ogórek świeży 50g  | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**, twaróg 50g **7**,powidło 50g, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**, twaróg 50g **7**, powidło 50g, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, twaróg 50g **7**,powidło 50g, pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),**bułki 50g **1**, powidło 50g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno – żytni 50g (**1,18)** , graham 65g( **1,16)**, ser żółty 50g **7**,ogórek świeży 50g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g**7**, chleb 50g(**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, twaróg 70g **7**,pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno – żytni 50g (**1,18)** , graham 65g( **1,16)**, jajko 60g **3,** ser żółty 30g **7,** ogórek świeży 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno – żytni 50g (**1,18)** , graham 65g( **1,16)**, jajko 60g **3**,ser żółty 30g **7**,ogórek świeży 50g |
| **PN** |  Serek homog. waniliowy 150g **7**  | Serek homog. waniliowy 150g **7**   | Mus owocowy 100g | Serek homog. waniliowy 150g **7** |  Serek homog. naturalny 150g **7**   |
|  **Wart. odżywcza** | E kcal-2905.90B -128.50T -123.70Kw tł.nas -47W -331.20w tym cukry -63.90Bł -26.20Sól -6.80 | E kcal-2510B -117.10T -79.30Kw tł.nas -39.30W -343.60w tym cukry -100Bł -26.40Sól -4.50 | E kcal-2510B -117.10T -79.30Kw tł.nas -39.30W -343.60w tym cukry -100Bł -26.40Sól -4.50 | E kcal-2940.50B -138T -89.40Kw tł.nas -45W -408.70w tym cukry -122.80Bł -26.80Sól -5 | E kcal-2067.80B -70.40T -68.40Kw tł.nas -30.40W -304.50w tym cukry -64.40Bł -26.30Sól -3.90 | E kcal-2179.90B -110.10T -81.60Kw tł.nas -42.90W -266.40w tym cukry -43.30Bł -33.50Sól -6.40 | E kcal- 2197.40B -109.50T -88.80Kw tł.nas -45W -254.30w tym cukry -47Bł -32.30Sól -4.90 | E kcal-2252.90B -116.60T -86.70Kw tł.nas -44.50W -266.70w tym cukry -43.30Bł -33.50Sól -6.60 | E kcal-2379.90B -121.10T -89.60Kw tł.nas -48.90W -286. 40w tym cukry -65.10Bł -47Sól -8.60 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu