|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | | **I WEGETARIAŃSKA** | **I BOGATOBIAŁKOWA** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **04.04.2024 r CZWARTEK** | **śniadanie** | Herbata 250m**,** masło 20g**7**,chleb 100g (**1,18)**, **1,** galaretka drobiowa z jajkiem i jarzynami 150g **(1,3,7,10),** rzodkiewka 20g, cytryna 15g | Herbata250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7**,chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1,** wędlina drobiowa 50g, ketchup jarzynowy 40g **9.**jogurt owocowy 150g **7** | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1,** parówka wiedeńska 100g-2szt **(1,6,7),** ketchup jarzynowy 40g **9**. jogurt owocowy 150g **7** | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**, bułki 50g**1,**grysik na mleku 400ml **(1,7),** parówka wiedeńska 100g-2szt **(1,6,7),** ketchup jarzynowy 40g **9** | | Herbata250m**,** masło 20g **7**,chleb 100g (**1,18)** , **1,** galaretka z rybą gotowaną150g **(1,3, 4, 7,10),**rzodkiewka 20g,cytryna 15g | Herbata250m**,** masło 20g **7**,chleb 100g (**1,18)**, **1,** galaretka drobiowa 150g **(1,3, 7, 10),**rzodkiewka 20g, cytryna 15g | Herbata b/cukru 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,graham 65g (**1,16),** parówka wiedeńska 100g-2szt **(1,6,7),** ketchup jarzynowy 40g **9.** jogurt nat 150g **7** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**,graham 65g **(1,16),** parówka wiedeńska 100g-2szt **(1,6,7),** ketchup jarzynowy 40g **9**, ogórek świeży 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18)**,graham 65g **(1,16),** parówka wiedeńska 100g-2szt **(1,6,7),** ketchup jarzynowy 40g **9**, ogórek świeży 50g |
| **II śni** |  | | | | | | | | | Herbata b/c , graham 65g **(1,16),**masło 10g **7**, ser żółty 30g **7** |
| **Obiad** | Krupnik 400ml **(1,7,9),** żeberka pieczone z cebulą 200g, ziemn. 200g **7**, kapusta czerwona zasmażana 180g **(1,7),** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Krupnik400ml**(1,7,9),** pierś z indyka piecz. w jarz.80g, sos biały 70ml**(1,7),** ziemn. 200g **7**, ćwikła z jabłkiem got. 180g, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Krupnik400ml**(1,7,9),** pierś z indyka piecz.w jarz.80g, sos biały 70ml**(1,7),** ziemn.200g **7**, ćwikła z jabłkiem got.180g, kompot z mieszanki owocowej 250ml | | | Krupnik 400ml**(1,7,9),** jajko sadzone 2szt **3,** ziemn.200g **7**, kapusta czerwona zasmażana 180g **(1,7),** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Krupnik 400ml**(1,7,9),** żeberka pieczone z cebulą (300g) 400g-2szt, ziemn.200g **7,** kapusta czerwona zasmażana 180g**(1,7),** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Krupnik400ml**(1,7,9),** pierś z indyka piecz. w jarz.80g, sos biały 70ml **(1,7),** ziemn.200g **7**, ćwikła z jabłkiem got. 180g, kompot z mieszanki owocowej b/ c 250ml | Krupnik400ml**(1,7,9),** pierś z indyka piecz. w jarz.80g, sos biały 70ml**(1,7),** ziemn.200g **7**, ćwikła z jabłkiem got.180g, brukselka gotowana z bułką tartą 100g **1**,kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | Herbata b/c , graham 65g **(1,16),** masło 10g **7,** wędlina drobiowa 30g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**,twaróg ze szczyp.70g **7**,papryka 50g | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**,twaróg z pietr.ziel.70g **7,** polędwica sopocka 50g, j | Herbata250ml,masło 20g.**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, twaróg z pietr.ziel.70g **7,** polędwica sopocka 50g, j | | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7),** twaróg z pietr.ziel.. 50g **7**, polędwica sopocka 50g | Herbata250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, twaróg ze szczyp. 70g **7**,papryka 50g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, twaróg ze szczyp. 100g **7**,papryka 60g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16)**, twaróg z pietr.ziel.70g **7,** polędwica sopocka 50g,j | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 50g (**1,18)**, graham65g (**1,16)**, twaróg ze szczyp 70g **7 ,** papryka 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)**, twaróg ze szczyp. 70g **7**,papryka 50g |
| **PN** | Sok pomidorowy 300ml | | Sok pomidorowy 300ml | | | Sok pomidorowy 300ml | Sok pomidorowy 300ml | Sok pomidorowy 300ml | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2363.20  B -104.20  T -118.20  Kw tł.nas -51.40  W -233.30  w tym cukry -43.40  Bł -27.50  Sól -4.50 | E kcal- 2190.20  B -98.60  T -54.10  Kw tł.nas -29.70  W -277.80  w tym cukry -78.50  Bł -31.30  Sól -6 | E kcal- 2208.30  B -98.80  T -73.70  Kw tł.nas -36  W -281.40  w tym cukry -78.20  Bł -31.40  Sól -6.30 | | E kcal- 2533.70  B -116.30  T -87.30  Kw tł.nas -43.90  W -333.80  w tym cukry -9  Bł -28.10  Sól -7.10 | E kcal- 1998.40  B -73.40  T -60.20  Kwtł.nas -31  W -234.20  w tym cukry -43.70  Bł -27.80  Sól -4.40 | E kcal- 2413  B -110.10  T -119.80  Kwtł.nas -52.20  W -236.50  w tym cukry -46.10  Bł -28.30  Sól -4.50 | E kcal- 2250.40  B -99.40  T -71.40  Kw tł.nas -34.40  W -264.70  w tym cukry -55.10  Bł -38  Sól -6.60 | E kcal- 2090.60  B -96.40  T -74.80  Kw tł.nas -35.20  W -265.20  w tym cukry -40.60  Bł -40.90  Sól -6.90 | E kcal- 2220.20  B – 99.30  T -81  Kwtł.nas -37.30  W -290.50  w tym cukry -43.10  Bł -42  Sól -7.80 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu