|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez mięsa woł i wieprzowego )** | **I ELIMINACJNA (bez glutenu)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| 10.12.2023 Niedziela | **śniadanie** | Kakao z mlekiem 250ml **1,7,16,18**, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytnie 100g **1,18**,szynka ogonówka 50g, jajko 60g **3**, sałatka jesienna 70g **7** | Kawa z mlekiem 250ml **1,7,16,18**, masło 20g **7**, chleb 50g **1,18**,bułki 50g **1,** szynka ogonówka 50g,sos warzywny z jogurtem 70g **7,9,**sałata zielona 10g | Kawa z mlekiem 250ml **1,7,16,18**, masło 20g **7,** chleb 50g **1,18**,bułki 50g **1**, szynka ogonówka 50g,sos warzywny z jogurtem 70g **7,9**, sałata ziel10g | | | Kawa z mlekiem 250ml,masło 20g. chleb 50g.bułki 50g.grysik na mleku 400ml, szynka ogonówka 50g. sos warzywny z jog 70g.sałata ziel 10g | Kawa z mlekiem 250ml **1,7,16,18**, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g **1,18**,ser żółty 50g **7,** jajko 60g **3,**sałatka jesienna 70g **7** | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezg 100g, szynka ogonówka 50g, sałata ziel 10g, sałatka jesienna 70g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **1,7,16,18**, masło 20g **7**, chleb 50g **1,18**,graham 65g **1,16**, szynka ogonówka 50g,sałata zielona 10g.,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 ogonówka 50g, jajko 60g **3**, sałatka jesienna z jog 70g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **1,7,16,18**, masło 20g **7,** chleb 50g **1,18,**graham 65g **1,16**,szynka ogonówka 50g.jajko 60g **3**,sałatka jesienna z jog 70g **7** |
| II śni |  | | | | | | | | | | Herbata.bułka50g,masło10 g . muss owocowo – warzywny 100g |
| **Obiad** | Rosół z makaronem 400ml **1,9**, gulasz z piersi kurczaka 70g **1,**sos własny 100ml **1**, ziem 200g **7**, sałatka z ogórka kiszonego ,cebuli i marchewki z olejem 150g, kompot z aronii 250ml | Koperkowa z mak 400ml **1,7**, gulasz z piersi kurczaka 70g **1** , sos nat 100ml **1**, ziem 200g **7**, marchewka z wody z olejem i bułką tartą 150g **1,** kompot z aronii 250ml | Koperkowa z mak 400ml **1,7**, gulasz z piersi kurczaka 70g **1**, sos nat 100ml **1**, ziem 200g **7**, marchewka z wody z olejem i bułką tartą 150g **1**,kompot z aronii 250ml | | | | Koperkowa z mak. 400ml **1,7**,ryba smażona 100g ,ziem200g **7**,sał z ogórka kiszonego, cebuli i marchewki z olejem 150g, kompot z aronii 250ml | Rosół z makaronem bezgl 400ml **9**, gulasz z piersi kurczaka m/ bezgl 70g ,sos własny m/bezgl 100ml, ziem 200g **7**,sałatka z ogórka kiszonego ,cebuli i marchewki z olejem 150g. kompot z aronii 250ml | Koperkowa z mak 400ml **1,7,** gulasz z piersi kurczaka 70g **1** , sos nat 100ml **1**, ziem 200g **7**,marchewka z wody z olejem i bułką tartą 150g **1**, kompot z aronii 250 ml b /cukru | Koperkowa z mak 400ml **1,7**, gulasz z piersi kurczaka 70g  **1** , sos nat 100ml **1**, ziem 200g **7**, marchewka z wody z olejem i bułką tartą 150g **1**,surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g **7**,kompot z aronii 250 ml b /cukru | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata.masło10g **7**,graham 70g **1,16**,papryka 30g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g **1,18**,ser żółty 50g **7**, rzodkiewka20g, pasztet zap wieprz 50g **1,6,7**, mandarynka 1szt | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g **1,18,**bułki 50g **1**,pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g **7,9,** jabłko pieczone 100g,mus owocowy 100g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g **1,18**,bułki 50g **1**,pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g **9**, jabłko pieczone 100g, mus owocowy 100g | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g **1,18,**bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **1,7**, pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g **7,9**, jabłko pieczone 100g, mus owocowy100g | | Herbata250ml,masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 100g **1,18**, ser żółty 50g **7**, rzodkiewka 20g, mus owocowy 100g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezgl 100g,ser żółty 50g **7**, rzodkiewka 20g,mus owocowy 100g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g **1,18**,graham 65g **1,16**, pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g **7,9**,rzodkiewka 20g,mus owocowy 100g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno – żytni 50g **1,18**, graham 65g **1,16**,pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g **7,9**, rzodkiewka 20g. mus owocowy 100g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g **1,18**, graham65g **1,16**, pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g **7,9,** rzodkiewka 20g,mus owocowy 100g |
| **PN** | Serek homog waniliowy 150g **7** | | Serek homog waniliowy 150g **7** | | | | Serek homog waniliowy 150g **7** | Serek homog waniliowy 150g **7** | Serek homog naturalny 150g **7**, pieczywo chrupkie żytnie 10g **16** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2120.30  B -99.80  T -97.50  W -198.80  Bł -15.40  Kw tł.nas -46.50  Sól -6.70 | E kcal-2235.60  B -98.90  T -59.20  W -337.70  Bł -29.30  Kw tł.nas -32.80  Sól -5.90 | E kcal-2235.60  B -98.90  T -59.20  W -337.70  Bł -29.30  Kw tł.nas -32.80  Sól -5.90 | E kcal-2706.90  B -122.60  T -70.80  W -406.80  Bł -29.60  Kw tł.nas -39.40  Sól -6.50 | | | E kcal-2157.70  B -107.60  T – 95.30  W -224  Bł -17.40  Kw tł.nas -47.50  Sól -5.90 | E kcal-2233.70  B -113.10  T -105.20  W -215.10  Bł -16.60  Kw tł.nas -51  Sól -7.40 | E kcal-2105.20  B -92.80  T -69.40  W -282.40  Bł -29.30  Kw tł.nas -38.80  Sól -5.90 | E kcal-2249.30  B -103.20  T -75.90  W -301.90  Bł -34.80  Kw tł.nas -40.90  Sól -6.60 | E kcal-2708.30  B -113.70  T -94.50  W -367.30  Bł -40.80  Kw tł.nas -52.20  Sól -7.90 |

**NUMERYCZNE OZNACZENI E ALERGENÓW**: **1** – Zboża zawierające gluten pszenny**, 2**- Skorupiaki i pochodne, **3**- Jaja i pochodne, **4** –Ryby i pochodne, **5** – Orzeszki ziemne i pochodne **6**- Soja i pochodne,**7-**Mlekoi pochodne wraz z laktozą **8-** orzechy :włoskie, laskowe, pekan, nerkowce ,pistacje, migdały ,**9**-Seler i pochodne, **10**-Gorczyca i produkty pochodne ,**11**-Nasiona sezamu i pochodne, **12**-Dwutlenek siarki/siarczany, **13**-Łubin i produkty pochodne, **14**-Mięczaki i pochodne, **15**-Mleko i pochodne bez laktozy, **16**-Zboża zawierające gluten żytni ,**17**-zboża zawierające gluten owsiany ,**18**-Zboża zawierające gluten jęczmienny