|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **I PODSTAWOWA** | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez mleka)** | **VII BEZGLUT** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
|  2.12.2023 Sobota  |  **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml **1,7,16,18**, masło 20g**. 7**,chleb pszenno –żytni 100g.**1,18,** filet z indyka prasowany 50g.sał z og kiszonego i cebuli 70g,  | Kawa z mlekiem 250ml **1,7,16,18**, masło 20g.**7,** chleb 50g **1,18**,.bułki 50g**.1,** filet z indyka prasowany 50g.ketchup jarzynowy 40g **9**.,jabłko pieczone 100g | Kawa z mlekiem 250ml **1,7,16,18**,masło 20g.**7,** chleb 50g.**1,18**,bułki 50g.**1**,filet z indyka prasowany 50g.ketchup jarzynowy 40g.**9,**jabłko pieczone 100g | Herbata250ml,masło 20g**.7,** chleb 50g.**1,18**,bułki 50g**.1**,grysik na mleku 400ml **1,7**,filet z indyka prasowany 50g. ketchup jarz 40g.**9,** jabłko pieczone 100g | Herbata 250ml, masło 20g.**7**,chleb pszenno –żytni 100g.**1,18**, filet z indyka prasowany 50g. sał z og kiszonego i marchewki 60g | Herbata 250ml, masło 20g.**7**,chleb bezgl 100g. filet z indyka prasowany 50g. ketchup jarz 40g.**9,** jabłko pieczone 100g | Kawa z ml b/cukru 250ml,masło 20g**. 7,** chleb 50g.**1,18**,graham 65g **1,16,.**filet z indyka prasowany 50g. ketchup jarzynowy 40g **9,.**jabłko pieczone 100g | Kawa z ml b/cukru 250ml, masło 20g. **7**,chleb 50g. **1,18**,graham 65g.**1,16,** filet z indyka prasowany 50g.sał z og kiszonego i marchewki 70g | Kawa z ml b/cukru 250ml, masło 20g.**7**, chleb 50g. **1,18**, graham 65g.**1,16,** filet z indyka prasowany 50g.sał z og kiszonego i marchewki 70g |
| **II śni** |   | Herbata.bułka50g **1**,masło 10g .**7**, szczypiorek 30g |
|  **Obiad** | Dyniowa-krem z grzankami 400m **1,7,9**,sznycel 70g **1,3,.**ziem200g.**7**, buraczki 170g.**1,7**, kompot z porzeczek 250ml, | Selerowa-krem z grzankami 400ml **1,7,9** ,zraziki piecz w jarz 70g **1,3.** ziem200g. **7**,buraczki 170g.**1,7**, kompot z porzeczek 250ml, | Selerowa-krem z grzankami 400ml **1,7,9**,zraziki piecz w jarz 70g **1,3,.** ziem200g.**7**,buraczki 170g.**1,7**, kompot z porzeczek 250ml, | Dyniowa-krem z grzankami b/śmietany 400ml **1,9**,sznycel 70g **1,3**,.ziem200g **7,** .buraczki b/ mleka 170g.**1**, kompot z porzeczek 250ml, | Selerowa-krem z grzankami bezgl 400ml **7,9** , zraziki piecz b/ bułki w jarz 70g **3**. ziem 200g.**7,** buraczki m/bezgl 170g **7,.** kompot z porzeczek 250ml, | Selerowa-krem z grzankami 400ml **1,7,9** ,zraziki piecz w jarz 70g.**1,3,** ziem200g.**7**, buraczki 170g.**1,7,** kompot z porzeczek 250ml b/cukru | Selerowa-krem z grzankami 400ml **1,7,9** ,zraziki piecz w jarz 70g.**1,3**, ziem200g. buraczki 170g.**1,7** sałatka z kapusty włoskiej i jabłka z olejem 100g. kompot z porzeczek 250ml b/cukru |
| **PD** |  | Herbata,masło10g,graham 70g.ser żółty 30g |
|  **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7,**.chleb pszenno –żytni 100g. **1,18**,twaróg 50g **7,.**powidło 50g.jabłko pieczone 100g | Herbata250ml,masło 20g. **7,** chleb 50g.**1,18,** bułki 50g**.1**, twaróg 50g.**7,**powidło 50g.sok marchewkowy Kubuś 300ml, | Herbata250ml,masło 20g. **7**,chleb 50g **1,18**,.bułki 50g.**7,** twaróg 50g.**7**,powidło 50g.sok marchewkowy Kubuś 300ml, | Herbata250ml,masło 20g.**7,** chleb 50g.**1,18,** bułki 50g **1**,.grysik na mleku 400ml **1,7**, twaróg 50g**.7**, powidło 50g.sok marchewkowy Kubuś 300ml, | Herbata 250ml, masło 20g.**7,** chleb pszenno -żytni 100g.**1,18**, powidło 50g. jajko 60g**.3**,papryka 50g.jabłko pieczone 100g | Herbata 250ml, masło 20g.**7,** chleb bezgl 100g.twaróg 50g. **7,** powidło50g , sok marchewkowy Kubuś 300ml, | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g.**7,** chleb 50g.**1,18**,graham 65g .**1,16,** twaróg100g.**7**,sok marchewkowy Kubuś 300ml b/ cukru | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g.**7**,chleb pszenno –żytni 50g. **1,18,** graham65g **1,16**,. pasta z twarogu i rzodk 70g **1,6,7**,. papryka 50g.jabłko pieczone 100g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g.**7**,chleb pszenno –żytni 50g.**1,18,** graham65g **1,16**, pasta z twarogu i rzodk 70g **1,6,7,** papryka 50g.jabłko pieczone 100g |
| **PN** | Serek Almette z nat 30g **7,.**wafle ryżowe 2 szt | Serek Almette śmietankowy 30g.**7,** wafle ryżowe 2 szt | Wafle ryżowe 2szt. powidło 30g | Serek Almette śmiet 30g **7**, wafle ryżowe 2 szt  | Serek Almette śmietankowy 30g **7**,.wafle ryżowe 2 szt |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2255.40B -66.20T -84.20W -323.10Bł -31.30Kw tł.nas -36.00Sól -8.50 | E kcal-2297.90B -82.40T -61.30W -368.10Bł -31.80Kw tł.nas 33.20Sól -5.00 | E kcal-2297.90B -82.40T -61.30W -368.10Bł -31.80Kw tł.nas -33.20Sól -5.00 | E kcal 2531.50B -96.20T -69.20W-389.60Bł -31.90Kw tł.nas -38.00Sól -5.40 | E kcal-2250.90B -61.20T – 59.20W -273.10Bł -28,90Kw tł.nas -31.80Sól -4.70 | E kcal-2540.00B -93.20T -85.00W -365.80Bł -42.00Kw tł.nas 33.40Sól -8.10 | E kcal-2100B -82.00T -57.10W -318.40Bł -38.30Kw tł.nas -30.60Sól -5.10 | E kcal-2285.60B -96.20T -68.80W -340.00Bł -44.30Kw tł.nas -33.30Sól -7.50 | E kcal-2691.30B -110.00T -93.10W -374.00Bł -47.00Kw tł.nas -48.40Sól -8.60 |

**NUMERYCZNE OZNACZENIE 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