|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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** ) |
|  3,12,2023 Niedziela  |  **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml **1,7,16,18**, masło 20g.**7,** chleb pszenno –żytni 100g. **1,18**, szynka ogonówka 50g. sałata zielona 10g,sałatka buraczana 70g **7** | Kawa z mlekiem 250ml **1,7,16,18**,masło 20g.**7,** chleb 50g.**1,18**,bułki 50g.**1**,szynka ogonówka 50g. sałata zielona 10g,sos warzywny z jogurtem 70g **7,9** | Kawa z mlekiem 250ml , **1,7,16,18**, masło 20g**.7,** chleb 50g **1,18,.**bułki 50g.**1**,szynka ogonówka 50g.sałata zielona 10g, sos warzywny z jogurtem 70g **7,9** | Herbata250ml,masło 20g.**7,** chleb 50g.**1,18,** bułki 50g **1**,.grysik na mleku 400ml **1,7**, szynka ogonówka 50g. sałata zielona 10g,sos warzywny z jogurtem 70g **7,9** | Herbata 250ml, masło 20g**.7**, chleb pszenno –żytni 100g.**1,18**, szynka ogonówka 50g. sałata zielona 10g,sałatka buraczana z sosem winegret 70g | Herbata 250ml, masło 20g.**7,** chleb bezgl 100g. szynka ogonówka 50g. sałata zielona 10g,sos warzywny z jogurtem 70g **7,9** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g.**7,** chleb 50g.**1,18**,graham 65g.**1,16**, grysik na mleku 400ml **1,7**, szynka ogonówka 50g. sałata zielona 10g,sos warzywny z jogurtem 70g **7,9** | Kawa z ml b/cukru 250ml, masło 20g**.7**, chleb 50g. **1,18**,graham 65g.**1,16,** szynka ogonówka 50g.sałatka buraczana z jogurtem 70g **7**, sałata zielona 10g, | Kawa z ml b/cukru 250ml, masło 20g.**7,** chleb 50g.**1,18**, graham 65g **1,16**, szynka ogonówka 50g sałatka buraczana z jogurtem 70g **7**, sałata zielona 10g |
| **II śni** |   | Herbata.bułka50g,masło10g . jajka 60g |
|  **Obiad** | Fasolowa z mak 400ml **1,7,9**, kotlet z piersi kurczaka 100g **1**, . ziem200g. **7**,marchewka 160g.**1**, **7**, kompot z jabłek 250ml, | Grysikowa 400ml **7,9** ,pierś z kurczaka piecz w jarz 100g. ziem200g **7**,.marchewka 160g.**1,** **7**, kompot z jabłek 250ml, | Grysikowa 400ml **7,9** ,pierś z kurczaka piecz w jarz 100g. ziem200g **7**,.marchewka 160g.**7**, kompot z jabłek 250ml, | Fasolowa z mak 400ml **1,7,9** , kotlet z piersi kurczaka 100g **1,** . ziem200g. 7, marchewka 160g.**1,** **7,** kompot z jabłek 250ml, | Grysikowa b/bezgl 400ml **7,9** ,pierś z kurczaka piecz w jarz 100g,ziem200g**.7,** marchewka m/bezgl 160g.**7**, kompot z jabłek 250ml, | Grysikowa 400ml **7,9** ,pierś z kurczaka piecz w jarz 100g. ziem200g.**7,** marchewka 160g.**1,7,** kompot z jabłek b/ cukru 250ml | Grysikowa 400ml **7,9** ,pierś z kurczaka piecz w jarz100g. ziem200g.**7,** marchewka 160g **1,7,** surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g **7,9**, kompot z jabłek b/ cukru 250ml |
| **PD** |  | Herbata,masło10g,graham 70g.wędlina drobiowa 30g |
|  **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g. **7**,chleb pszenno –żytni 100g **1,18**, ser homo 70g **7**,.**3,** szczypiorek 20g. banan 1szt | Herbata250ml,masło 20g. **7**,chleb 50g.**1,18**,bułki 50g **1**,.ser homo 70g**.7,** jabłko pieczone 100g, banan 1szt | Herbata250ml,masło 20g. **7,**chleb 50g.**1,18,** bułki 50g**.1,**ser homo 70g.  **7,** jabłko pieczone 100g, banan 1szt | Herbata250ml,masło 20g. **7**, chleb 50g. **1,18** bułki 50g **1**,.grysik na mleku 400ml **1,7**, ser homo 70g**.7**, jabłko pieczone 100g | Herbata 250ml, masło 20g.**7**,chleb pszenno -żytni 100g.**1,18,** wędlina drobiowa 50g. szczypiorek 20g | Herbata 250ml, masło 20g. **7**,chleb bezgl 100g.ser homo 70g .**7,** jabłko pieczone 100g.banan 1szt | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g**. 7,** chleb 50g.**1,18**,graham 65g **1,16**, ser homo 70g.**7,** jabłko pieczone 100g, banan 1szt | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**.7**,chleb pszenno –żytni 50g. **1,18,** graham65g **1,16,.** ser homo 70g**.7,** szczypiorek 20g.mandarynka 1 szt | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g.**7**,chleb pszenno –żytni 50g.**1,18,** graham65g **1,16,** .ser homo 70g **7,** szczypiorek 20g. mandarynka 1 szt |
| **PN** | Jogurt owocowy 150g **7**, podpłomyki 10g. **1**  | Jogurt owocowy 150ml **7**,podpłomyki 10g **1** | Sok marchewkowy 300ml, podpłomyki 10g **1** |  Jogurt owocowy 150ml **7,** wafle ryżowe 2szt  | Jogurt naturalny 150ml **7**,podpłomyki 10g.  **1** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2602.20B -102.20T -96.70W -348.70Bł -39.30Kw tł.nas -39.40Sól -7.90 | E kcal-2150B -75.40T -61.80W -305.30Bł -28.00Kw tł.nas-34.70 Sól -4.60 | E kcal-2150B -75.40T -61.80W -305.50Bł -28.00Kw tł.nas -34.70Sól -4.60 | E kcal-2555.60B -104.80T -78.10W -370.10Bł -28.80Kw tł.nas -44.30Sól -5.50 | E kcal-2407.40B -88.10T – 81.90W -349.20Bł -41.20Kw tł.nas -29.80Sól -8.30 | E kcal-2305.80B -88.30T -82.40W -305.50Bł -31.60Kw tł.nas -37.20Sól -5.20 | E kcal-2102.00B -93.10T -67.00W -296.30Bł -33.70Kw tł.nas -37.20Sól -5.20 | E kcal-2080.00B -89.80T -75.30W -265.00Bł -24.60Kw tł.nas -35.00Sól -5.20 | E kcal-2248.80B -94.80T -85.70W -284.00Bł -24.30Kw tł.nas -48.70Sól -6.20 |

**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