|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** ) |
| 4,12,2023 Poniedziałek | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g.**7**,chleb pszenno –żytnie 100g.**1,18,** jajko 60g **3**,sałatka śledziowa 70g, ser żółty 30g **7** | Herbata 250ml, masło 20g. **7**,chleb 50g.**1,18**,bułki 50g **1,.** grysik na mleku 400ml **1,7**,dżem 50g.muss owocowy 100ml, | Herbata 250ml, masło 20g.**7**, chleb 50g.**1,18**,bułki 50g.**1**, grysik na mleku 400ml **1,7**,dżem 50g.muss owocowy 100g | | | Herbata250ml,masło 20g.**7,** chleb 50g.**1,18**, bułki 50g.**1,**grysik na mleku 400ml **1,7,** dżem50g.muss owocowy 100g | Herbata 250ml, masło 20g.**7**,chleb pszenno –żytni 100g. **1,18**, jajko 2 szt **3**, 120g.szczypiorek 20g. muss owocowy 100g | Herbata 250ml, masło 20g.**7**,chleb bezgl 100g. . ryż na mleku 400ml **7**, dżem 50g.muss owocowy 100ml, | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g.**7,** chleb 50g.**1,18**,graham 65g **1,16,** grysik na mleku 400ml **1,7**, szynka z drobiu 50g. muss owocowy 100ml, | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**.7**, chleb 50g. **1,18**,graham 65g**.1,16,** jajko 60g.**3,** ser żółty 30g. **7** jogurt z porami 60g.pomidorki coctailowe 30g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g**.7**, chleb 50g. **1,18**, graham 65g **1,16**,jajko 60g **3**, ser żółty 30g **7**. jogurt z porami 60g. **7** .pomidorki coctailowe 30g |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata.bułka50g **1,** masło10g **.7,** sardynki w oleju 30g **4** |
| **Obiad** | Barszcz z ziemniakami 400ml **1,7,9**, krokiety z kapustą 400g -3 sztuki **1.** sos pieczarkowy 100ml **1,7**, surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną i jogurtem 130g **7**, kompot z aronii 250ml, | Barszcz z ziemniakami 400ml **1,7,** makaron z serem 400g **1**,**7**,muss jabłkowy 200g kompot z aronii 250ml, | Barszcz z ziemniakami 400ml **1,7**,makaron z serem 400g.**1,7**, muss jabłkowy 200g kompot z aronii 250ml, | | | | Barszcz z ziemniakami b/mleka 400ml **1**, krokiety z kapustą 400g -3 sztuki. **1**,sos pieczarkowy b/ śmietany 100ml **1**, surówka z marchewki i jabłka b/śmietany 100g . kompot z aronii 250ml, | Barszcz z ziemniakami 400ml **1,7**,makaron bezglutenowy z serem 400g.**7**,muss jabłkowy 200g kompot z aronii 250ml, | Barszcz z ziemniakami 400ml **1,7**,makaron z serem 400g **1,7**,muss jabłkowy 200g kompot z aronii b/cukru 250ml, | Barszcz z ziemniakami 400ml **1,7,**makaron z serem 400g **1,7**,surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g.**7,** kompot z aronii b/cukru 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata,masło10g **7**,graham 70g.**1,16**, ser top ze szczyp 30g **7** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g. **7**,chleb pszenno –żytni 100g.**1,18**,szynka golonkowa 50g.sałatka z ogórka kiszonego i marchewki 60g, jabłko surowe 200g | Herbata250ml,masło 20g.**7,** chleb 50g **1,18**,.bułki 50g.1,szynka golonkowa 50g.sałata zielona 10g. sałatka jarzynowa z jogurtem 80g **7** | Herbata250ml,masło 20g. **7**, chleb 50g.**1,18**,bułki 50g.**1,** szynka golonkowa 50g. sałata ziel 10 g. sałatka jarzynowa z jogurtem 80g **7** | | Herbata250ml,masło 20g**.7,** chleb 50g **1,18**,.bułki 50g.**1**,grysik na mleku 400ml **1,7,** sałata zielona 10 g. szynka golonkowa 50g.sałatka jarzynowa z jog 80g **7** | | Herbata250ml,masło 20g.**7,** chleb pszenno –żytni 100g **1,18,**szynka golonkowa 50g.sałatka z ogórka kiszonego i rzodkiewki 60g.jabłko surowe 200g | Herbata 250ml, masło 20g **7,**chleb bezgl 100g.szynka golonkowa 50g.sałata zielona 10g. sałatka jarzynowa z jog 80g **7** | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g. **7,** chleb 50g **1,18**,.graham 65g **1,16**, szynka golonkowa 50g.sałata ziel 10g. sałatka jarzynowa z jogurtem 80g **7** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 50g **1,18**,graham65g **1,16**, szynka golonkowa 50g.sał z og kisz i marchewki 60g.jabłko surowe 200g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g **1,18**,graham65g **1,16**,szynka golonkowa 50g.sał z og kisz i marchewki 60g.jabłko surowe 200g |
| **PN** | Sok pomidorowy 300ml,pieczywo pszenne Wasa10g. **1** | | Sok pomidorowy 300ml,pieczywo pszenne Wasa10g. **1** | | | | Sok pomidorowy 300ml, pieczywo pszenne Wasa10g. **1** | Sok pomidorowy 300ml,pieczywo bezglutenowe10g | Sok pomidorowy 300ml,pieczywo pszenne Wasa 10g**1** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2794.90  B -79.10  T -121.70 W -430.40  Bł -41.30  Kw tł.nas -40.90  Sól -11.70 | E kcal- 2539.50  B -92.40  T -58.90 W -422  Bł -29.20  Kw tł.nas – 33.70  Sól – 5.70 | E kcal- 2539.50  B -92.40  T -58.90 W -422  Bł -29.20  Kw tł.nas – 33.70  Sól – 5.70 | E kcal – 2952.30  B – 111.20  T – 67.20 W – 487.20  Bł -30.70  Kw tł.nas -38.60  Sól – 6.20 | | | E kcal- 2218.90  B -57.70  T – 106.70 W -273.80  Bł -35.40  Kw tł.nas -33.50  Sól -1.80 | E kcal- 2312.70  B -70.50  T -78.60 W -338  Bł -31.90  Kw tł.nas – 33.80  Sól -4.80 | E kcal-2303.40  B – 92.20  T -58.80 W -362.20  Bł -28.80  Kw tł.nas -33.70  Sól -5.70 | E kcal- 2025  B -90.70  T – 62.20 W -291  Bł -31.30  Kw tł.nas -32.50  Sól -8 | E kcal- 2604.80  B -107.60  T -91.70 W -355.40  Bł -36.70  Kw tł.nas -49.70  Sól -9.90 |

**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, migdaly ,**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