|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** ) |
| 7,12,2023 Czwartek | **śniadanie** | Kawa z ml 250ml **1,7,16,18**, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytnie 100g **1,18**,awanturka z twarogu (rzodkiewka, szczypiorek) 70g **7**, polędwica sopocka 30g,  kiwi 1 szt | Kawa z ml 250ml **1,7,16,18**, masło 20g **7**,chleb 50g **1,18**,bułki 50g **1**,twaróg z pietr ziel 70g **7**,jabłko pieczone 100g, banan 1szt | Kawa z ml 250ml **1,7,16,18,** masło 20g **7**,chleb 50g **1,18**, bułki 50g **1**,twaróg z pietr ziel 70g **7**,jabłko pieczone 100g.banan 1szt | | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g **1,18,** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **1,7,** twaróg z pietr ziel 70g **7**, jabłko pieczone 100g, banan 1szt | Herbata 250ml, masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 100g **1,18,** powidło 100g, jabłko surowe 200g, kiwi 100g | Herbata 250ml, masło 20g **7**, chleb bezgl 100g. twaróg z pietr ziel 100g **7**,jabłko pieczone 100g, banan 1szt | Kawa z ml b/cukru 250ml **1,7,16,18**, masło 20g **7,** chleb 50g **1,18**, graham 65g **1,16**, twaróg z pietr ziel 100g **7**, jabłko pieczone 100g, banan 1szt | Kawa z ml b/cukru 250ml **1,7,16,18,** masło 20g **7,** chleb 50g **1,18**,graham 65g **1,16**, awanturka z twarogu (rzodkiewka, szczypiorek )70g **7**, polędwica sopocka 30g , papryka 50g, | Kawa z ml b/cukru 250ml **1,7,16,18**, masło 20g **7**, chleb 50g **1,18**, graham 65g **1,16**, awanturka z twarogu (rzodkiewka, szczypiorek )70g **7**, polędwica sopocka 30g , papryka 50g , |
| II śni |  | | | | | | | | | | Herbata.bułka50g **1,** masło10g **7**, wędlina drob 30g |
| **Obiad** | Cebulowa-krem z grzankami 400ml **1,7**, udziec z kurczaka pieczony 100g, ziem200g **7**, buraczki 200g **1,7,** kompot z jabłek 250ml | Selerowa-krem z grz 400ml **1,7,9**, udziec z kurczaka piecz w jarz 100g , ziem 200g **7**, buraczki 200g **1,7**,kompot z jabłek 250ml | Selerowa-krem z grz 400ml **1,7,9**, udziec z kurczaka piecz w jarz 100g , ziem 200g **7**,buraczki 200g **1,7,** kompot z jabłek 250ml | | | | Cebulowa-krem z grzankami b/ śmietany 400ml **1**, udziec z kurczaka pieczony 100g, . ziem200g **7,** buraczki b/śmietany 200g **1**, kompot z jabłek 250ml | Selerowa-krem z grz bezgl 400ml **7,9**, udziec z kurczaka piecz w jarz 100g, ziem 200g **7,** buraczki m/ bezgl 200g **7**, kompot z jabłek 250ml | Selerowa-krem z grz 400ml **1,7,9**, udziec z kurczaka piecz w jarz 100g, ziem 200g **7**, buraczki 200g **1,7**,kompot z jabłek b /cukru 250ml | Selerowa-krem z grz 400ml **1,7,9**, udziec z kurczaka piecz w jarz 100g, ziem 200g **7**, buraczki 200g **1,7,**sałatka z białej kapusty i jabłka z olejem 100g, kompot z jabłek b /cukru 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata,masło10g **7**,graham 70g **1,16**,sardynki w oleju 30g **4** |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g **1,18**, filet królewski 50g. ser żółty 30g **7**, sałatka jarzynowa 100g **7,9** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g **1,18**, bułki 50g **1**,filet królewski 50g,sałatka jarzynowa z jog 100 **7**,.mus owocowy 100g | Herbata250ml,masło 20g. chleb 50g.bułki 50g. filet królewski 50g.sałatka jarzynowa z jog 100g . muss owocowy 100g | | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g **1,18**,bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **1,7**, filet królewski 50g. sałatka jarzynowa z jog 100g **7,9**,muss owocowy 100g | | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g **1,18**, filet królewski 50g, sałatka jarzynowa z sosem vinegret 100g **9** | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezgl 100g,filet królewski 50g,sałatka jarzynowa z jog 100g **7,9**, muss owocowy 100g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g **7**,chleb 50g **1,18**, graham 65g **1,16**, filet królewski 50g, sałatka jarzynowa z jog 100g **7,9**,muss owocowy 100g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g **1,18,** graham65g **1,16**,filet królewski 50g, ser żółty 50g **7**,sałatka jarzynowa z jog 100g **7,9** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g **1,18,** graham65g **1,16,** filet królewski 50g,ser żółty 30g **7**,sałatka jarzynowa z jog 100g **7,9** |
| **PN** | Jogurt owocowy 150ml **7**,wafle ryżowe 20g | | Jogurt owocowy 150ml **7**,wafle ryżowe 20g | | | | Mus owocowo warzywny 100ml,wafle ryżowe 20g | Jogurt owocowy 150g **7**, wafle ryzowe 20g | Jogurt naturalny 150ml **7**,wafle ryżowe 20g | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2275.40  B -103.60  T -95.50 W -257.90  Bł -25  Kw tł.nas -46.40  Sól -5.20 | E kcal- 2198.20  B -99.20  T -40.50 W -372.70  Bł -31.80  Kw tł.nas -16.30  Sól -5.10 | E kcal- 2198.20  B -99.20  T -40.50 W -372.70  Bł -31.80  Kw tł.nas -16.30  Sól -5.10 | E kcal- 2679.70  B -123.50  T – 52.50 W -442.70  Bł -32.10  Kw tł.nas -23.10  Sól – 5.80 | | | E kcal-2392.30  B -71.10  T – 68.60 W -384.30  Bł -32.30  Kw tł.nas -29.70  Sól -5.70 | E kcal-2430.70  B -109  T -64.40 W -367.90  Bł -40.20  Kw tł.nas -18.90  Sól -7.10 | E kcal-2103.70  B -103.70  T -40.50 W -326.90  Bł -37.40  Kw tł.nas -15.60  Sól -5.70 | E kcal-2140.30  B -107.50  T -60.70 W -296.40  Bł -37.80  Kw tł.nas -22.10  Sól -6.50 | E kcal- 2772.40  B -133.70  T -84.50 W -388.40  Bł -44  Kw tł.nas -34.40  Sól -9 |

**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