|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez mleka )** | **I ELIMINACJNA (bez glutenu)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| 12.12.2023 Wtorek | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7,16,18)**, masło 20g 7, chleb pszenno –żytnie 100g (**1,18)**, filet drobiowy wędzony 50g, sałata zielona 10g, sałatka śledziowa 70g (**4,7)** | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7,16,18)**, masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1,** filet drobiowy wędzony 50g,sałata zielona 10 g, sos warzywny z jogurtem 70g **7** | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7,16,18)**, masło 20g **7**, chleb 50g( **1,18)**,bułki 50g **1**, filet drobiowy wędzony 50g,sałata zielona 10 g, sos warzywny z jogurtem 70g **7** | | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7),** sałata ziel 10g, filet drobiowy wędzony 50g, sos warzywny z jog 70g **7** | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, filet drob wędzony 50g, sałata ziel 10g, sałatka buraczana z sosem vinegret 70g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezg 100g. filet drob. wędzony 50g, sałata zielona 10g , sałatka buraczana z sosem vinegret 70g | Kawa z mlekiem b/ cukru 250ml (**1, 7, 16, 18)**, masło 20g. chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16)** ,filet drob. wędzony 50g, sałata ziel 10g, sos warzywny 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,filet drobiowy wędzony 50g, sałata ziel 10g,sałatka buraczana z jogurtem 70g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18)**, masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** filet drobiowy wędzony 50g, sałata ziel 5g, sałatka buraczana z jogurtem 70g **7** |
| II śni |  | | | | | | | | | Herbata, bułka50g **1**,masło10 g **7,** ogórek kisz. 30g |
| **Obiad** | Pieczarkowa z ryżem 400ml (**1,7,9)**, udziec z kurczaka pieczony 130g, ziem 200g **7**,szpinak z czosnkiem i śmietaną 150g (**1,7)**, kompot z jabłek 250ml | Jarzynowa z ryżem 400ml (**1,7,9),** udziec z kurczaka piecz w jarz 130g, ziem200g **7**, szpinak 150g (**1,7)** , kompot z jabłek 250ml | Pomidorowa z ryżem 400ml( **1,7)**, udziec z kurczaka piecz w jarz 130g,ziem200g **7**,szpinak 150g (**1,7),** kompot z jabłek 250ml | | | Pieczarkowa z ryżem b/śmietany 400ml **1**, udziec z kurczaka pieczony 130g, ziem 200g **7**,szpinak z czosnkiem b/śmietany 150g **1**, kompot z jabłek 250ml | Pieczarkowa z ryżem m/ bezgl 400ml (**7,9),** udziec z kurczaka pieczony 130g, ziem. 200g **7**, szpinak z czosnkiem i śmietaną m/ bezgl 150g **7**, kompot z jabłek 250ml | Pomidorowa z ryżem 400ml (**1,7)**, udziec z kurczaka piecz w jarz. 130g, ziem200g **7**, szpinak 150g (**1,7)** , kompot z jabłek 250ml b/ cukru | Pomidorowa z ryżem 400ml (**1,7),** udziec z kurczaka piecz w jarz 130g, ziem200g **7,**szpinak 150g( **1,7)**,surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem 100g, kompot z jabłek 250ml b/ cukru | |
| **PD** |  | | | | | | | | | Herbata, graham 70g (**1,16),** maslo10g **7**,grefpfrut ½ szt |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**,pasta z twarogu i papryki konserwowej z pietr ziel 70g **7**, sok jabłkowy 200ml, rzodkiewka 20g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, pasta z twarogu i koperku 70g **7**,sok Kubuś 300ml | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,pasta z twarogu i koperku 70g **7**,sok Kubuś 300ml | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g( **1,18) ,** bułki 50g **1,** grysik na mleku 400ml( **1,7),** pasta z twarogu i koperku 70g **7,**sok Kubuś 300ml | Herbata250ml,masło 20g **7,**chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)** , sardynki w pomidorach 60g **4**, szczypiorek 20g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezgl 100g. pasta z twarogu , papryki konserwowej z pietr ziel.70g **7**,sok jabłkowy 100ml, rzodkiewka 20g | Herbata b/ cukru 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g( **1,18)** , graham 65g (**1,16)** , pasta z twarogu i koperku 70g **7**,sok Kubuś 300ml | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno – żytni 50g (**1,18) ,** graham 65g (**1,16)** ,pasta z twarogu i koperku 70g **7**, sok jabłkowy 200ml , rzodkiewka 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno – żytni 50g (**1,18)** ,graham 65g (**1,16) ,** pasta z twarogu i koperku 70g **7**,sok jabłkowy 200ml, rzodkiewka 20g |
| **PN** | Mus owocowo warzywny 100ml | | Mus owocowo warzywny 100ml | | | Muss owocowo warzywny 100ml, | Muss owocowo warzywny 100ml | Muss owocowo warzywny 100ml b/ cukru, pieczywo chrupkie 8g **1** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2470.20  B -77.40  T -73.00 W -273.40  Bł -25.40  Kw tł.nas -35.30  Sól –4.80 | E kcal-2100.70  B -75.80  T -59.70 W -300.05  Bł -26.70  Kw tł.nas -32.80  Sól -5.60 | E kcal-2100.50  B -76.10  T -61.40 W -303.05  Bł -28.30  Kw tł.nas -33.50  Sól -5.60 | E kcal-2380  B -100.00  T -67.20 W -476.50  Bł -32.70  Kw tł.nas -35.70  Sól- 5.00 | | E kcal-2175.30  B -68.50  T – 64.80 W -254.00  Bł -21.60  Kw tł.nas -33.50  Sól -4.50 | E kcal-2360.80  B -74.00  T -63.50 W -267.00  Bł -23.00  Kw tł.nas -35.70  Sól -4.70 | E kcal-2369.80  B -113.30  T -79.40 W -366.70  Bł -35.60  Kw tł.nas -43.40  Sól -4.70 | E kcal-2480.50  B -114.80  T -81.00 W -335.80  Bł -37.70  Kw tł.nas -41.50  Sól -4.80 | E kcal-2680.50  B -117.60  T -83.00 W -345.70  Bł -40.50  Kw tł.nas -43.70  Sól -5.00 |

\*NUMERYCZNE OZNACZENIE ALERGENÓW znajdują się na stronie projektu