|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA (bez glutenu)** | **VII ELIMINACYJNA (bez glutenu)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| 1 7.12.2023 Niedziela | **śniadanie** | Kakao 250ml (**1,7,16,18)** , masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g ( **1,18)** , szynka got 50g, sałata zielona 10g, sałatka ziemniaczana 70g **7** | Kawa250ml (**1,7,16,18)** ,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)** ,bułki 50g ,szynka got 50g,sałata zielona 10g, sos warzywny z jogurtem 70g (**7,9)** | Kawa250ml (**1,7,16,18)** , masło 20g 7,chleb 50g (**1,18)** ,bułki 50g **1**,szynka got.50g, sałata zielona 10g, sos warzywny z jogurtem70g (**7,9)** | | | Herbata 250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)** ,bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7) ,** szynka got 50g, sałata ziel 10g,sos warzywny z jogurtem70g( **7,9)** | Kakao 250ml (**1, 7, 16, 18)** , masło 20g **7**,chleb bezgl. 100g,szynka got. 50g,sałata ziel 10g, sałatka ziemniaczana z jog 70g **7** | Herbata 250ml, masło 20g **7,**chleb bezgl .100g, szynka got.50g,sałata ziel. 10g,sos warzywny z jog.70g (**7,9)** | Kawa b /cukru 250ml (**1,7,16,18)** , masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,graham 65g (**1,16)**,szynka got . 50g,sałata ziel.10 g, sos warzywny z jogurtem70g (**7,9)** | Kawa b/cukru 250ml (**1, 7, 16,18)** ,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham65g (**1,16) ,** szynka got.50g, sałata ziel . 10 g, sałatka ziemniaczana z jog 70g **7** | Kawa b/cukru 250ml (**1,7,16,18)** ,masło 20g **7**, chleb 50g( **1,18)** , graham65g (**1,16)**, szynka got. 50g, sałata ziel 10g, sałatka ziemniaczana z jog. 70g **7** |
| II śni |  | | | | | | | | | | Herbata b/cukru , bułka50g **1,** masło 10g **7,** rzodkiewka30g |
| **Obiad** | Kalafiorowa z ryżem 400ml (**1,7,9)**, udziec z kurczaka piecz 130g, ziem. 200g **7**, marchewka z groszkiem 180g (**1,7) ,** kompot z porzeczek 250ml | Koperkowa z ryżem 400ml (**1,7,9)** , udziec z kurczaka piecz w jarz 130g, ziem. 200g **7**, marchewka 180g (**1,7)** , kompot z porzeczek 250ml | Koperkowa z ryżem 400ml (**1,7,9)** , udziec z kurczaka piecz w jarz .130g, ziem 200g **7**, marchewka 180g (**1,7),** kompot z porzeczek 250ml | | | | Kalafiorowa z ryżem m/bezgl 400ml (**7,9),** udziec z kurczaka piecz 130g ,ziem.200g **7**, marchewka z gr ziel m/bezgl 180g **7,** kompot z porzeczek 250ml | Koperkowa z ryżem m/bezgl 400ml **9**, udziec z kurczaka piecz w jarz 130g, ziem 200g **7**, marchewka m/bezgl 180g **7,**kompot z porzeczek 250ml | Koperkowa z ryżem 400ml (**1,7,9)** , udziec z kurczaka piecz w jarz. 130g, ziem. 200g **7**, marchewka 180g (**1,7)** , kompot z porzeczek b/cukru 250ml | Koperkowa z ryżem 400ml (**1,7,9)**, udziec z kurczaka piecz w jarz. 130g, ziem. 200g **7,** marchewka z groszkiem 180g (**1,7)**, surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g, kompot z porzeczek b/cukru 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata b/cukru, graham 70g (**1,16)** , masło10g **7**, jabłko pieczone 100g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z jaj, sardynek w oleju ze szczyp 70g (**3,4,7)**, papryka 50g, jabłko pieczone 100g | Herbata250ml,masło 20g **7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, pasta z twarogu i pietr ziel. 70g **7**,jabłko pieczone 100g, mus owocowy 100ml | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g( **1,18)**,bułki 50g **1**,pasta z twarogu i pietr.ziel. 70g **7**,jabłko pieczone 100g,mus owocowy 100ml | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**,grysik na mleku 400g (**1,7**) pasta z twarogu i pietr. ziel. 70g **7**,mus owocowy 100ml | | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezgl 100g, pasta z jaj, sardynek w oleju ze szczyp 70g (**3,4,7)**, papryka 50g, jabłko pieczone 100g | Herbata 250ml, masło 20g **7,**chleb bezgl 100g.pasta z twarogu i pietr ziel. 70g **7**,jabłko pieczone 100g,mus owocowy 100ml | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)** ,bułki 50g **1**, pasta z twarogu i pietr ziel 70g **7**, jabłko pieczone 100g, mus owocowy 100ml | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb 50g ( **1,18)**, graham 65g (**1,16)**, pasta z jaj, sardynek w oleju ze szczyp 60g (**3,4,7)**, papryka 50g, jabłko pieczone 100g | Herbata b/cukru 250ml,masło 20g **7**,chleb 50g (**1,18)** ,graham 65g (**1**,**16)**,pasta z jaj, sardynek w oleju ze szczyp 60g (**3,4,7),** papryka50g, jabłko pieczone 100g |
| **PN** | Serek mini z ziołami 30g,wafle ryżowe 18g | | Serek mini nat 30g,wafle ryżowe 18g | | | | Serek mini nat 30g,wafle ryżowe 18g | | Serek mini nat 30g,wafle ryżowe 18g | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2296.60  B -76.30  T -86.30 W -316.70  Bł -29.20  Kw tł.nas -37  Sól -5.70 | E kcal-2292.20  B -82.10  T -65.30 W -357.60  Bł -33.90  Kw tł.nas -33.70  Sól -5.10 | E kcal-2292.20  B -82.10  T -65.30 W -357.60  Bł -33.90  Kw tł.nas -33.70  Sól -5.10 | E kcal-2468.20  B -102.80  T -80.50 W -438.90  Bł -35.40  Kw tł.nas -42.40  Sól -5.90 | | | E kcal-2407  B -70.50  T -101.70 W -311.80  Bł -28.50  Kw tł.nas -37.10  Sól -6.40 | E kcal-2246.50  B -67.90  T -80.50 W -322.60  Bł -33.50  Kw tł.nas -31.80  Sól -5.60 | E kcal-2144.60  B -81.10  T -64.70 W -316.50  Bł -33.90  Kw tł.nas -33.70  Sól –5,10 | E kcal-2263.40  B -81.90  T -74.30 W -282.90  Bł -36.20  Kw tł.nas -34.10  Sól -6.40 | E kcal-2583  B -99.30  T -98.50 W -343.40  Bł -41.30  Kw tł.nas -47.20  Sól -7.90 |

\*NUMERYCZNE OZNACZENIE ALERGENÓW znajdują się na stronie projektu