|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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-2296.60B -76.30T -86.30W -316.70Bł -29.20Kw tł.nas -37Sól -5.70 | E kcal-2292.20B -82.10T -65.30W -357.60Bł -33.90Kw tł.nas -33.70Sól -5.10 | E kcal-2292.20B -82.10T -65.30W -357.60Bł -33.90Kw tł.nas -33.70Sól -5.10 | E kcal-2468.20B -102.80T -80.50W -438.90Bł -35.40Kw tł.nas -42.40Sól -5.90 | E kcal-2407B -70.50T -101.70W -311.80Bł -28.50Kw tł.nas -37.10Sól -6.40 | E kcal-2246.50B -67.90T -80.50W -322.60Bł -33.50Kw tł.nas -31.80Sól -5.60 | E kcal-2144.60B -81.10T -64.70W -316.50Bł -33.90Kw tł.nas -33.70Sól –5,10 | E kcal-2263.40B -81.90T -74.30W -282.90Bł -36.20Kw tł.nas -34.10Sól -6.40 | E kcal-2583B -99.30T -98.50W -343.40Bł -41.30Kw tł.nas -47.20Sól -7.90 |

\*NUMERYCZNE OZNACZENIE ALERGENÓW znajdują się na stronie projektu