|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | **I ELIMINACYJNA ( bez glutenu)** | **I ELIMINACYJNA ( bez mleka)** | **X/VII** | | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| 24.12.2023 Niedziela - WIGILIA | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g **(1,18),**pasta z twarogu i cebuli z pietr.ziel 70g **7** , sok pomid. 200ml | Herbata 250ml, masło 20g**7,** chleb 50g **(1,18),**bułki 50g **1**,płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** dżem 50g, jabłko pieczone 100g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb 50g **(1,18),** bułki 50g **1**,płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** dżem 50g, jabłko pieczone 100g | Herbata 250ml,masło 20g **7,**chleb 50g **(1,18),**bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** dżem50g, jabłko pieczone 100g | Herbata 250ml , masło 20g **7**,chleb bezgl. 100g, dżem 50g,jabłko pieczone 100g | Herbata 250ml. masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g **(1,18),** dżem 50g,jabłko pieczone 100g | Herbata b/c 250ml, masło 20g **7**, chleb 50g **(1,18),**graham 65g **(1,16),** płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** twaróg z pietr ziel 70g **7**, jabłko pieczone100g | | Herbata b/c 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g **(1,18),** graham 65g **(1,16),**twaróg z pietr. ziel. 70g **7** , papryka 50g. | Herbata b/c 250ml,masło 20g **7,** chleb 50g **(1,18),**graham 65g **(1,16),** twaróg z pietr. ziel.70g **7**,papryka 50g. |
| II śni |  | | | | | | | | | Herbata b/cukru, bułka50g **1**, masło10 g **7,**szczypiorek 30g |
| **Obiad** | Barszcz czysty z pierogami z kapustą i grzybami ( 3 szt) 400ml **(1,3),** ryba smażona 100g **4**, ziem.200g **7**,surowka z kiszonej kapusty z olejem 150g, kompot z suszonych śliwek 250ml | Koperkowa z ryżem 400ml **(1,7,9),** ryba piecz. w jarz. 100g **4**,ziem. 200g **7,**jarzyna duszona po grecku 180g **(7,9),** kompot z suszonych śliwek 250ml | Barszcz z ½ bułki 400ml **1** , ryba piecz. w jarz. 100g **4**,ziem.200g **7**,jarzyna duszona po grecku 180g **(7,9),** kompot z suszonych śliwek 250ml | | Barszcz z ziem. 400ml, ryba smażona saute 110g **4,**ziem. 200g **7**, surówka z kiszonej kapusty z olejem 150g, kompot z suszonych śliwek 250ml | Barszcz czysty z pierogami z kapustą i grzybami ( 3 szt) 400ml **(1,3),** ryba smażona 100g **4,** ziem. 200g **7,** surówka z kiszonej kapusty z olejem 150g,kompot z suszonych śliwek 250ml, | Barszcz z 1/2bułki 400ml **1**, ryba piecz. w jarz. 110g **4**, ziem. 200g **7**,jarzyna duszona po grecku 180g **(7,9),** kompot z suszonych śliwek 250ml | | Barszcz z ½ bułki 400ml **1,** ryba piecz. w jarz. 110g **4**,ziem. 200g **7**,jarzyna duszona po grecku 180g **(7,9),** sałatka z porów i jabłek z jogurtem 100g **7**, kompot z suszonych śliwek 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | Herbata b/cukru,graham 60g**(1,16),** masło10g **7**,ogórek kisz. 30g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g **(1,18),**pasta z jaj ze szczyp. 90g (**3,7),** rzodkiewka 20g | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb 50g **(1,18),**bułki 50g **1**,twaróg z pietr. ziel. 70g **7,** sok marchewkowy 200ml | Herbata250ml,masło 20g 7,chleb 50g (1,18),bułki 50g 1, twaróg z pietr. ziel .70g 7,sok marchewkowy 200ml | Herbata250ml,masło 20g 7, chleb 50g (1,18),bułki 50g 1,grysik na mleku 400ml (1,7),twaróg z  pietr .ziel. 70g 7,sok marchewkowy 100ml | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezgl .100g, jajko 120g **3**, rzodkiewka 20g | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 100g **(1,18),**jajko 120g **3**,rzodkiewka 20g | Herbata b/c 250ml, masło 20g. chleb 50g.bułki 50g.twaróg z koperkiem 70g. sok pomid 200ml, | | Herbata b/cukru 250ml , masło 20g. chleb 50g. graham 65g.pasta z jaj ze szczyp 90g. rzodkiewka 20g.sok pomid 200ml, | Herbata b/cukru 250ml , masło 20g. chleb 50g. graham 65g.pasta z jaj ze szczyp 90g. rzodkiewka 20g.sok pomid 200ml, |
| **PN** | Jogurt nat.150ml **7**,podpłomyk 1 szt **1** | | Jogurt nat .150ml **7,**podpłomyk 1 szt **1** | | Jogurt nat. 150ml **7**, Mus owocowy 100ml,  podpłomyk 1 szt **1** | | Jogurt nat 150 ml. podpłomyk b/c 1szt | | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2410.50  B -77.70  T -95.70 W -322.80  Bł -30.40  Kw tł.nas-34.20  Sól – 6.3 | E kcal -2359.80  B -80.20  T -62.60 W -381.90  Bł -31.30  Kw tł.nas -34.80  Sól – 3.20 | E kcal-2353.20  B -81.50  T -62.40 W -379  Bł -32.50  Kw tł.nas -34.50  Sól -3.70 | E kcal-2608.20  B -96.30  T -69.30 W -412,60  Bł -30.60  Kw tł.nas -39  Sól -4.40 | E kcal- 2222.90  B -46.90  T -109.70 W -267.20  Bł -24  Kw tł.nas -32  Sól -4.70 | E kcal-2404.10  B -59.60  T -91.80 W -347.60  Bł -32.60  Kw tł.nas -31  Sól -5.10 | E kcal- 2141.90  B -89.40  T -68.10 W -308.90  Bł -38.20  Kw tł.nas -37.40  Sól – 5.30 | E kcal-2100.80  B -81.10  T -62.30 W- 296.70  Bł -32.80  Kw tł.nas -32.10  Sól -5.30 | | E kcal-2331.70  B -91.10  T -80.60 W -330.10  Bł -42,60  Kw tł.nas -43.50  Sól -6.70 |

NUMERYCZNE OZNACZENIA ALERGENÓW znajdują się na stronie projektu