|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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-2410.50B -77.70T -95.70W -322.80Bł -30.40Kw tł.nas-34.20Sól – 6.3 | E kcal -2359.80B -80.20T -62.60W -381.90Bł -31.30Kw tł.nas -34.80Sól – 3.20 | E kcal-2353.20B -81.50T -62.40W -379Bł -32.50Kw tł.nas -34.50Sól -3.70 | E kcal-2608.20B -96.30T -69.30W -412,60Bł -30.60Kw tł.nas -39Sól -4.40 | E kcal- 2222.90B -46.90T -109.70W -267.20Bł -24Kw tł.nas -32Sól -4.70 | E kcal-2404.10B -59.60T -91.80W -347.60Bł -32.60Kw tł.nas -31Sól -5.10 | E kcal- 2141.90B -89.40T -68.10W -308.90Bł -38.20Kw tł.nas -37.40Sól – 5.30 | E kcal-2100.80B -81.10T -62.30W- 296.70Bł -32.80Kw tł.nas -32.10Sól -5.30 | E kcal-2331.70B -91.10T -80.60W -330.10Bł -42,60Kw tł.nas -43.50Sól -6.70 |

NUMERYCZNE OZNACZENIA ALERGENÓW znajdują się na stronie projektu