|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | **X/VII Cukrzycowo - wątrobowa** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa)** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa)** |
| **1.07.2024 PONIEDZIAŁEK** | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, płatki owsiane na mleku 400ml (**7,17),**ser żółty 50g **7**,rukola 5g, sał.z kaszą kuskus z tuńczykiem i jarzynami 80g **(1,4)** | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),**powidło 50g, serek mini nat 30g **7,** mus owocowy 100g | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, powidło 50g,serek mini nat.30g **7,** mus owocowy 100g | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g ( **1,16)**, twaróg z koperkiem 70g **7,**sok pomidorowy 200ml | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** pasztet z drob. zap.50g **(1,6,7),**serek mini z ziołami 30g **7**,sał. z ogórka kisz. i marchewki 60g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml(**1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** pasztet z drob. zap. 50g **(1,6,7),** serek mini z ziołami 30g 7,sał. z ogórka kisz. i marchewki 60g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),**masło 10g **7**, rzodkiewka 20g |
| **Obiad** | Botwinka z ziemniakami 400ml **(1,7),** jajko sadzone 120g- 2 szt **3**,ziemniaki 200g **7**, pomidorki coctailowe 100g, kalafior świeży z bułką tartą 150g **(1,7),**rogal z budyniem 80g **(1,3,7),** kompot z porzeczek i rabarbaru 250ml | Botwinka z ziemniakami 400ml **(1,7) ,**risotto z mięsem i jarzynami 350g **9**, sos pomidorowy 100ml **(1,7),** sałata zielona z jog. 60g **7,**kompot z porzeczek i rabarbaru 250ml | Botwinka z ziemniakami 400ml **(1,7),** risotto z mięsem i jarzynami 350g **9**,sos pomidorowy 100ml **(1,7),** sałata zielona z jog. 60g **7,** kompot z porzeczek i rabarbaru 250ml | Botwinka z ziemniakami 400ml **(1,7),** risotto z mięsem i jarzynami 350g **9,** sos pomidorowy 100ml **(1,7),** sałata zielona z jog. 60g **7,** kompot z porzeczek i rabarbaru b/c 250ml | Botwinka z ziemniakami 400ml **(1,7),** risotto z mięsem i jarzynami 350g **9,** sos pomidorowy 100ml **(1,7),** sałata zielona z jog. 60g **7**,kompot z porzeczek i rabarbaru 250ml | Botwinka z ziemniakami 400ml **(1,7),** risotto z mięsem i jarzynami 350g **9**, sos pomidorowy 100ml **(1,7),** sałata zielona z jog.60g **7** ,kompot z porzeczek i rabarbaru 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Surówka z marchewki , selera i jabłka z jogurtem nat. 150g **(7,9)** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**), pasztet wieprz zap. 50g **(1,6,7),**sał. z ogórka kisz. i marchewki 60g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, szynka golonkowa 50g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,,grysik na mleku 400ml (**1,7),** szynka golonkowa50g, pomidor b/s 50 | Herbata 250ml , masło 20g **7,** chleb 50g ( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16),**szynka golonkowa 50g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**szynka golonkowa 50g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** szynka golonkowa 50g, pomidor b/s 50g |
| **PN** | Jogurt owocowy 150g **7**,wafle ryżowe 1 szt | | Jogurt owocowy 150g **7,**wafle ryżowe 1szt | Jogurt nat.150ml **7**,wafle ryżowe1 szt | Jogurt nat.150ml **7**,wafle ryżowe 2szt | Jogurt nat.150ml **7**,wafle ryżowe 2szt |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2977  B -108.80  T -121.50  Kw tł. nas – 51.30  W -63.50  W tym cukry -63.50  Bł -34.10  Sól – 7.80 | E kcal-2308.40  B 83  T -58.30  Kw tł. nas –34.70  W -375.20  W tym cukry -87.40  Bł -29.80  Sól – 6.30 | E kcal-2557.40  B -94.90  T -63.50  Kw tł. nas –38  W -415.10  W tym cukry -101.90  Bł -29.30  Sól – 6.70 | E kcal-1994.30  B -72.90  T -50.50  Kw tł. nas –29.30  W -314.90  W tym cukry -53.90  Bł -34.30  Sól – 7.60 | E kcal-2023.10  B 82.10  T -59.30  Kw tł. nas –32.90  W -304.20  W tym cuk40.70ry -  Bł -31.90  Sól – 8.60 | E kcal-2319  B -90.30  T -69.40  Kw tł. nas – 38.90  W -352.40  W tym cukry -50.90  Bł -42.30  Sól – 9.60 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu