|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **21.06.2024 PIĄTEK** | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** dżem 50g, ser top.30g **7**, ogórek świeży 50g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** dżem 50g,serek mini nat. 30g **7** | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1** , grysik na mleku 400ml (**1,7)**, dżem 50g, serek mini nat.30g **7** | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g **1**, wędlina drobiowa 50g,serek mini nat.30g **7**, jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** jajko got. 60g **3**,mix sałat 5g,ser top.30g **7,** sałatka porowa z jog.80g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** jajko got.60g **3**,mix sałat 5g,ser top. 30g **7**,sałatka porowa z jog. 80g **7** |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),** masło 10g **7**, pasztet z drobiu 30g **(1,6,7)** |
| **Obiad** | Pomidorowa z mak.400ml **(1,7),** sznycel z ryby 100g**.**smażona 110g 130g**(1,3,4) ,** ziem 200g **7,** sałatka z białej kapusty, marchewki, jabłka i cebuli z sosem winegret 150g.kompot z mieszanki owocowej 250ml | Pomidorowa z mak 400ml **(1,7),** rolada z ryby piecz w jarz. 100g (**3,4),**ziem.200g **7,**sos biały 70ml. (**7**) sałata zielona z jog 60g,( **7),** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Pomidorowa z mak.400ml (**1,7),** rolada z ryby piecz. w jarz. 100g **(3,4),** ziem. 200g **7**, sos biały 70ml. sałata ziel z jog 70g. **(1,7),**kompot z mieszanki owocowej 250ml | Pomidorowa z mak.400ml **(1,7),** rolada z ryby piecz. w jarz. 100g **(3,4),** ziem.200g (**7)** sos biały 70ml ,7), kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Pomidorowa z mak.400ml **(1,7) ,** rolada z ryby piecz. w jarz.100g **(3,4),** ziem.200g **7**,sos biały 70ml,sałata ziel z jog 70g ( **7),** sałatka z białej kapusty, marchewki i jabłka z sosem winegret 100g, kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Pomidorowa z mak.400ml **(1,7),** rolada z ryby piecz. w jarz 100g **(3,4),** ziem. 200g **7,** sos biały 70ml. sałata ziel z jog **(1,7),** sałatka z białej kapusty, marchewki i jabłka z sosem winegret 100g, kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g( **1**,**16),** masło 10g **7**, ogórek świeży 30g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**), ser żółty 50g **7**,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, twaróg z koperkiem 70g **7**, banan 1szt | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7**),twaróg z koperkiem 50g **7**, banan ½ szt | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,16), twaróg z koperkiem 70g **7,** pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** ser żółty 50g **7,** pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** ser żółty 50g **7**, pomidor b/s 50g |
| **PN** | Drożdżówka z jabłkiem 80g **(1,3,7)** | | Drożdżówka z jabłkiem 1 szt  **(1,3,7)** | Kefir 200g **7,** wafle ryżowe 2szt | Kefir 200g **7**,wafle ryżowe 2szt | Kefir 200g **7,** wafle ryżowe 2szt |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2926.40  B -97.60  T -107.60  Kw tł. nas –41.60  W -406.40  W tym cukry -120  Bł -31.30  Sól – 4.20 | E kcal-2445.10  B -86.80  T -68  Kw tł. nas –35.70  W -383.70  W tym cukry -121  Bł -26.60  Sól – 3.50 | E kcal-2570.90  B -95.30  T -72.30  Kw tł. nas –38.90  W -395.70  W tym cukry -130  Bł -23.90  Sól – 3.90 | E kcal-2203.50  B -108  T -65.80  Kw tł. nas –36.10  W -306  W tym cukry 65.60  Bł -32  Sól – 5.20 | E kcal-2367.10  B -110.20  T -89.20  Kw tł. nas –46  W -294,60  W tym cukry -54.10  Bł -32  Sól – 6 | E kcal-2893.90  B -123.40  T -114.70  Kw tł. nas –58.80  W -359.90  W tym cukry -55  Bł -40.50  Sól – 7.90 |

\*Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu