|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **22. 06.2024 SOBOTA** | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, grysik na mleku 400ml **(1,7),**kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g, rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),**masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),**kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g, ketchup jarzynowy 40g **9** | | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g,ketchup jarzynowy 40g **9** | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18 )** , graham 65g (**1**,**16),** kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g,ketchup jarzynowy 40g **9**, jogurt nat.150ml **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g, chrzan z jajkiem i jog.40g **(3,7),** rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g, chrzan z jajkiem i jog.40g **(3,7),** rzodkiewka 20g |
| **II śni** |  | | | | |  | Herbata b/ c , graham 65g (**1**,**16),**masło 10g **7**, sardynki w pomidorach 40g **4** |
| **Obiad** | Rosół z mak.400ml **9**, udziec z kurczaka piecz. 100g **,** ziem 200g **7,** marchewka z groszkiem ziel .180g **(1,7),**kompot z mieszanki owocowej 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7,9),** udziec z kurczaka pieczony w jarz.100g**,** ziem. 200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z mieszanki kompotowej 250ml | | Koperkowa z mak.400ml **(1,7,9),** udziec z kurczaka pieczony w jarz. 100gziem.200g **7**, marchewka 180g**(1 7),** kompot z mieszanki kompotowej 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7,9)** **,** udziec z kurczaka pieczony w jarz. 100g,ziem 200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z mieszanki kompotowej b/c 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7,9),** udziec z kurczaka pieczony w jarz.100g**,** ziem 200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** surówka z kalarepki z jog. 100g **7,** kompot z mieszanki kompotowej b/c 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7,9),** udziec z kurczaka pieczony w jarz.100g,ziem 200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** surówka z kalarepki z jog.100g **7**, kompot z mieszanki kompotowej b/c 250ml |
| **PD** |  | | | | |  | Herbata b/ c , graham 65g (**1**,**16**),masło 10g **7**, szczypiorek 20g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18) ,**pasta z jaj i szprotek w oleju z cebulą 90g **(3,4,7),** barszczyk czerwony 200ml | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g, gratka drink owocowy 170g **7** | | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),**pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g, gratka drink owocowy 170g **7** | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g (**1,16)**, pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g, barszczyk czerwony 200ml | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g, barszczyk czerwony 200ml | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g, barszczyk czerwony 200ml |
| **PN** | Serek naturalny ziarnisty 150g **7** | | | Serek naturalny ziarnisty 150g **7** | Serek naturalny ziarnisty 150g **7** | Serek naturalny ziarnisty 150g **7** | Serek naturalny ziarnisty 150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2797.90  B -144  T -127.70  Kw tł. nas – 51.10  W -279.90  W tym cukry -67.60  Bł -25  Sól – 6.60 | E kcal-2374.30  B -120.30  T -83.90  Kw tł. nas –41.20  W -29.90  W tym cukry -71.30  Bł -25.70  Sól – 7.60 | | E kcal-2642.40  B -134.70  T -91.10  Kw tł. nas – 45.40  W -332.80  W tym cukry -88.30  Bł -25.40  Sól – 8 | E kcal-2181.90  B -118.90  T -82.60  Kw tł. nas –40.40  W -256  W tym cukry -49.40  Bł -31.90  Sól – 31.90 | E kcal-2162,40  B -115.70  T -82.40  Kw tł. nas –39.40  W -253.40  W tym cukry -45.10  Bł -30.90  Sól – 7.90 | E kcal-2758.20  B -134.20  T -11.50  Kw tł. nas –57.30  W -318.10  W tym cukry -46  Bł -39.70  Sól – 9.70 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu