|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **23.06.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kakao z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, kiełbasa krakowska 50g, rukola 5g,sałatka letnia 80g **7** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18)** ,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, szynka got.50g,rukola 5g,sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, szynka got. 50g, rukola 5g,sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g (**1**,**16),** szynka biała 50g, rukola 5g,sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** szynka got. 50g,rukola5g,sałatka buraczana 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),** szynka got.50g, rukola5g,sałatka letnia z jog.80g **7** |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/ c , graham 65g (**1**,**16),**masło 10g **7**, ogórek świeży 30g |
| **Obiad** | Grochowa -krem z grz.400ml **(1,7,9),** gulasz wieprz.80g **,** sos naturalny 100ml **(1,7).** ziem.200g **7,** sałata lodowa z pomidor coct i kukur i ceb.czerw. z sosem winegret 100g, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Selerowa -krem z grz.400ml **(1,7,9)** **,** gulasz woł,80g,sos nat. 100ml **(1,7),** ziem 200g **7**, sałata zielona z jog.60g **7,** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Selerowa -krem z grz.400ml **(1,7,9),** gulasz woł.80g, sos nat.100ml **(1,7),** ziem 200g **7**, sałata zielona z jog.60g **7**,kompot z mieszanki owocowej 250ml | Selerowa -krem z grz.400ml **(1,7,9)** **,** gulasz woł.80g, sos nat.100ml,ziem.200g **7**, sałata zielona z jog.60g **7**, kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Selerowa -krem z grz.400ml **(1,7,9),** gulasz woł.80g, sos nat.100ml **(1,7),** ziem. 200g **7**, sałata zielona z jog.60g 7, kalafior got. z bułką tartą 100g **1**, kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Selerowa -krem z grz.400ml **(1,7,9),** gulasz woł.80g, sos nat.100ml**(1,7),**ziem.200g **7**, sałata zielona z jog.60g **7**, kalafior got. z bułką tartą 100g **1,** kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g **(1,16**), jajko got.60g **3** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),**pasta z twarogu i pomid św. z koperkiem 70g **7**, rzodkiewka 20g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z twarogu i pomid św. z koperkiem 70g **7**,sok marchewkowy 200ml | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (1,7), pasta z twarogu i pomid św. z koperkiem 50g **7,** sok marchewkowy 200ml | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g (**1**, 16),pasta z twarogu i pomid. Św. z koperkiem 70g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i pomid.św. z koperkiem 70g **7**, rzodkiewka 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i pomid. Św. z koperkiem 70g **7**,rzodkiewka 20g |
| **PN** | Mus owocowy 100g,podpłomyk 1szt **1** | | Mus owocowy 100g, podpłomyk 1szt **1** | Kefir 200g 7,podpłomyk 1 szt **1** | Kefir 200g **7**,podłomyk 1szt **1** | Kefir 200g **7**,podpłomyk 1szt **1** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2562.20  B -111.40  T -99.40  Kw tł. nas –41.20  W -326.70  W tym cukry -81.60  Bł -43.80  Sól – 5.40 | E kcal-2100.40  B -86.70  T -56  Kw tł. nas –32  W -289.20  W tym cukry -82.90  Bł -25.10  Sól – 7.90 | E kcal-2333.10  B -101.50  T -63.70  Kw tł. nas –36.30  W -350.10  W tym cukry -101.70  Bł -25.40  Sól – 8.30 | E kcal-2100  B -87  T -60.10  Kw tł. nas – 33.40  W -250.50  W tym cukry -40.20  Bł -27  Sól – 8,10 | E kcal-2020.20  B -97.70  T -62.20  Kw tł. nas –34.50  W -274.50  W tym cukry -44.90  Bł -30.80  Sól – 8.90 | E kcal-2520.90  B -115.30  T -86  Kw tł. nas –47.40  W -338.90  W tym cukry -45.80  Bł -39.20  Sól – 10.60 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu