|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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-2562.20B -111.40T -99.40Kw tł. nas –41.20 W -326.70W tym cukry -81.60Bł -43.80Sól – 5.40 | E kcal-2100.40B -86.70T -56Kw tł. nas –32 W -289.20W tym cukry -82.90Bł -25.10Sól – 7.90 | E kcal-2333.10B -101.50T -63.70Kw tł. nas –36.30 W -350.10W tym cukry -101.70Bł -25.40Sól – 8.30 | E kcal-2100B -87T -60.10Kw tł. nas – 33.40W -250.50W tym cukry -40.20Bł -27Sól – 8,10 | E kcal-2020.20B -97.70T -62.20Kw tł. nas –34.50 W -274.50W tym cukry -44.90Bł -30.80Sól – 8.90 | E kcal-2520.90B -115.30T -86Kw tł. nas –47.40 W -338.90W tym cukry -45.80Bł -39.20Sól – 10.60 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu