|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **24.06.2024 PONIEDZIAŁEK** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, jajko got.60g **3**,szpinak listki 5g,sałatka ryżowa z tuńczykiem i jarzynami 80g **(4,7)** | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, zacierka na mleku 400ml **(1,7),**powidło 50g,sok Kubuś 300ml | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, powidło 50g, sok Kubuś 300ml | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)** ,graham 65g( **1**,**16),** serek nat. ziarnisty 150g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** pasta z makreli ze szczyp.70g **4,**serek nat.ziarnisty 150g **7**,ogórek świeży 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** pasta z makreli ze szczyp.70g **4**,serek nat.ziarnisty 150g **7**,ogórek świeży 50g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),** masło 10g **7**, wędlina drobiowa 30g |
| **Obiad** | Krupnik 400ml **(1,7,9),**bigos 350g **1,** ziem 200g **7,** kompot z aronii 250ml | Barszcz ukraiński z ziem.400ml **(1,7) ,** risotto z mięsem i jarzynami 350g **(1,9),**sos koperkowy 100ml **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Barszcz ukraiński z ziem.400ml **(1,7) ,** risotto z mięsem i jarzynami 350g (**1,9),**sos koperkowy 100ml **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Barszcz ukraiński z ziem.400ml **(1,7)** risotto z mięsem i jarzynami 350g **(1,9),** sos koperkowy 100ml **(1,7),** kompot z aronii b/c 250ml | Barszcz ukraiński z ziem.400ml **(1,7),** risotto z mięsem i jarzynami 350g **(1,9),**sos koperkowy 100ml (**1,7),**surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem 100g, kompot z aronii b/c 250ml | Barszcz ukraiński z ziem.400ml (**1,7) ,** risotto z mięsem i jarzynami 350g **(1,9),**sos koperkowy 100ml **(1,7)** surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem 100g, kompot z aronii b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Surówka z marchewki i selera i jabłka z jog.150g **7** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),f**ilet drob. wędzony 50g,pomidorki coctailowe 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, filet drob.wędzony 50g,sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7),**filet drob. wędzony 50g,sos warzywny z jog. 70g **(7,9)** | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g (**1**,16), filet drob.wędzony50g,sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** filet drob. wędzony 50g, pomidorki coctailowe 70g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** filet drob. wędzony 50g, pomidorki coctailowe 70g |
| **PN** | Serek homog. owocowy 150g **7** | | Serek homog. owocowy 150g **7** | Serek homog. nat .150g **7** | Serek homog. nat.150g **7** | Serek homog. nat.150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2180.20  B -107.90  T -80.90  Kw tł. nas –37.60  W -268.10  W tym cukry -63.60  Bł -27.70  Sól – 9 | E kcal-2376  B -95.30  T -58.10  Kw tł. nas –33.30  W -381.60  W tym cukry -120.90  Bł -26.50  Sól – 6.10 | E kcal-2651.40  B -108.80  T -65.10  Kw tł. nas –37.40  W -421.80  W tym cukry -130  Bł -27.20  Sól – 6.50 | E kcal-2219.10  B -102.10  T -72.40  Kw tł. nas – 41.80  W -302.10  W tym cukry -59.80  Bł -31  Sól – 7.70 | E kcal-2150.40  B -107.20  T -82.40  Kw tł. nas –41.60  W -258.30  W tym cukry -24.20  Bł -26.10  Sól – 10.10 | E kcal-2480.10  B -121  T -93.80  Kw tł. nas –48.10  W -306.10  W tym cukry -34.40  Bł -36.20  Sól – 11.90 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu