|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **25.06.2024 r WTOREK** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, awanturka z twarogu 70g **7**, szynka konserwowa 30g,sok pomarańczowy 150ml | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, pasta z twarogu i pietr.ziel. 70g **7**, szynka konserwowa 30g, sok marchewkowy 150ml | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, pasta z twarogu i pietr ziel.50g **7,**szynka konserwowa 30g | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)** , graham 65g (**1**,**16),**pasta z twarogu i pietr. ziel.70g **7**,szynka konserwowa 30g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** awanturka z twarogu 70g **7**,szynka konserwowa 30g, ogórek świeży 50g | Kawa b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** awanturka z twarogu 70g **7**,szynka konserwowa 30g,ogórek świeży 50g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),**masło 10g **7**, jajko got.60g **3** |
| **Obiad** | Pieczarkowa z makaronem 400ml **(1,7),** eskalopki wieprzowe 100g **(1,3,7),** ziem 200g **7,** szpinak z czosnkiem i śmietaną 150g **(1,7**) **,** kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9),** klops pieczone w jarz.80g **3,**ziem 200g **7**, szpinak150g **(1,7) ,** kompot z jabłek 250ml,gratka drink owocowy 170g **7** | Krupnik 400ml **(1,7,9),** klops pieczone w jarz.80g **3,**ziem 200g **7**, szpinak 150g **(1,7) ,** gratka drink owocowy 170g **7,**kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9),** klops pieczone w jarz 80g **3,**ziem 200g **7**,szpinak 150g (1**,7),** kompot z jabłek b/c 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9)** **,** klops pieczone w jarz 80g **3,** ziem.200g **7**, szpinak 150g **(1,7)** **,** surówka z marchewki i jabłka z jog.100g **7**, kompot z jabłek b/c 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9) ,** klops pieczone w jarz. 80g **3,**ziem.200g **7**, szpinak 150g **(1,7),** surówka z marchewki i jabłka z jog.100g **7**, , kompot z jabłek b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g **(1,16**), rzodkiewka 20g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),**pasztet z drob. (puszka) 80g **(1,6,7),**sał. z ogórka kiszonego i cebuli czerwonej 60g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, kiełbasa drob. pods. 50g, pomidor b/ s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, kiełbasa drob.pods.50g,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16),** kiełbasa drob. pods. 50g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasztet z drobiu 80g **(1,6,7),** sałatka z ogórka kiszonego i cebuli czerwonej 60g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasztet z drobiu 80g **(1,6,7),**sałatka z ogórka kiszonego i cebulki czerwonej 60g |
| **PN** | Serek mini nat.30g **7**,pieczywo chrupkie 2szt **1** | | Serek mini nat.30g **7**,pieczywo chrupkie 2szt **1** | Serek mini nat.30g **7**,pieczywo chrupkie 2szt **1** | Serek mini nat.30g **7**,pieczywo chrupkie 2szt **1** | Serek mini nat.30g **7**,pieczywo chrupkie 2szt **1** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2726.90  B -97.60  T -116.30  Kw tł. nas – 43.10  W -333.70  W tym cukry -80  Bł -27.20  Sól – 6.60 | E kcal-2021  B -88.40  T -65.90  Kw tł. nas –34.70  W -278.80  W tym cukry -73.70  Bł -23.40  Sól – 7.60 | E kcal-2492.90  B -113.10  T -79.60  Kw tł. nas –42.60  W -341.40  W tym cukry -92.60  Bł -22.90  Sól – 8.30 | E kcal-2342.40  B -114  T -82.80  Kw tł. nas –44.30  W -299.30  W tym cukry -87.30  Bł -31.50  Sól – 8.40 | E kcal-2086  B -86.50  T -76.30  Kw tł. nas –36.40  W -278.60  W tym cukry -58.80  Bł -35.10  Sól – 7.70 | E kcal-2623.70  B -104.10  T -100.20  Kw tł. nas –49.30  W -342.90  W tym cukry -59.50  Bł -43.70  Sól – 10.90 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu