|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **26.06.2024 ŚRODA** | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**,grysik na mleku 400ml **(1,7),**jajko got.60g **3,** rukola 5g, salsa śledziowa 80g **(4,7)** | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),**powidło 50g, serek homog.nat. 70g **7** | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, powidło 50g, serek homog. nat.70g **7** | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g (**1**,**16),** ser homog. nat. 150g **7**,pomidorki coctailowe 100g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** jajko got. 60g **3**, pasztet z drob. zap.50g **(1,6,7),** rukola 5g, pomidorki coctailowe 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** jajko got.60g **3,**pasztet z drob. zap. 50g **(1,6,7),** rukola 5g,pomidorki coctailowe 50g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c, podpłomyk 1szt **1**, kefir 200g **7** |
| **Obiad** | Botwinka z ziemniakami 400ml **(1,7),** zapiekanka makaronowa z kurczakiem, brokułem i jarzynami 350g **(1,7),**sos pomidorowy 100ml **(1,7),**sałata zielona z jogurtem 60g **7**,kompot z aronii 250ml | Botwinka z ziemniakami400ml **(1,7),** potrawka z kurczakiem 350g **(1,9),**ryż 200g **7**, sałata zielona z jog.60g **7**, kompot z aronii 250ml | Botwinka z ziemniakami400ml **(1,7),** potrawka z kurczakiem 350g **(1,9),**ryż 200g **7**, sałata zielona z jog. 60g **7,**kompot z aronii 250ml | Botwinka z ziemniakami 400ml **(1,7),** potrawka z kurczakiem 350g **(1,9),**ryż 200g **7**,sałata zielona z jog. 60g **7,**kompot z aronii 250ml | Botwinka z ziemniakami400ml **(1,7),** potrawka z kurczakiem 350g **(1,7),** ryż 200g **7**, sałata zielona z jog.60g **7,** kompot z aronii 250ml | Botwinka z ziemniakami400ml **(1,7),** potrawka z kurczakiem 350g (**1,9**),ryż 200g **7,** sałata zielona z jog.60g **7**, kompot z aronii 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).** szynka got. 50g, ogórek świeży 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, szynka got.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),**szynka got 50g.sałata ziel 10g. sos warzywny z jog. 70g **(7,9)** | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g. **1**, szynka got 50g.sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** szynka got.50g, ogórek świeży 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** szynka got.50g, ogórek świeży 50g |
| **PN** | Rogal z budyniem 80g **(1,3,7)** | | Rogal z budyniem 1szt **(1,3,7)** | Sok pomidorowy 300ml | Sok pomidorowy 300ml | Sok pomidorowy 300ml |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2698.80  B -111.40  T -93.60  Kw tł. nas –44.80  W -367.10  W tym cukry -68.20  Bł -29.30  Sól – 9.90 | E kcal-2646.90  B -95.60  T -80.30  Kw tł. nas –39.50  W -400.40  W tym cukry -91.20  Bł -31.60  Sól – 4.70 | E kcal-2904.30  B -108.40  T -86.70  Kw tł. nas –43.10  W -348.10  W tym cukry -105.90  Bł -32.30  Sól – 5.10 | E kcal-2324.80  B -99.10  T -81.80  Kw tł. nas –41.50  W -317.40  W tym cukry -52.70  Bł -40.40  Sól – 6.40 | E kcal-2195.80  B -91.60  T -77.10  Kw tł. nas –35.10  W -301.30  W tym cukry -42.10  Bł -37.60  Sól – 7.10 | E kcal-2555.90  B -104.80  T -91.10  Kw tł. nas –43.50  W -349.20  W tym cukry -50.80  Bł -42.30  Sól – 8.10 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu