|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **28.06.2024 PIĄTEK** | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),**pasta z jaj ze szczyp.90g **(3,7),**rzodkiewka 20g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),**dżem 50g,sok marchewkowy 200ml | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, dżem 50g,sok marchewkowy 200ml | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g (**1,16)**, wędlina drobiowa 50g, serek ziarnisty 150g **7,** pomidorki coctailowe 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** pasta z jaj ze szczyp.90g **(3,7),**ser top.30g **7**,ogórek świeży 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** pasta z jaj ze szczyp.90g **(3,7),** ser top. 30g **7,** ogórek świeży 50g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g **(1,16),**masło 10g **7**, pomidorki coctailowe 35g |
| **Obiad** | Ziemniaczana –krem z grzank.400ml **(1,7,9),** naleśniki z serem i szpinakiem 250g- 2szt **(1,3,7**),sos pieczarkowy 100ml **(1,7),** sałatka z czerwonej kapusty, jabłka i cebuli z olejem 100g, kompot z aronii 250ml | Selerowa -krem z grz.400ml **(1,7,9),** ryba piecz.w jarz.100g 4**,** ziem 200g **7**,jarzyna duszona po grecku 180g **(1,7),**kompot z aronii 250ml | Selerowa -krem z grz.400ml **(1,7,9),** ryba piecz. w jarz.100g **4,** ziem 200g **7**, jarzyna duszona po grecku 180g (**1,7),** kompot z aronii 250ml | Selerowa -krem z grz.400ml **(1,7,9),**ryba piecz. w jarz. 100g **4,** ziem 200g **7**,jarzyna duszona po grecku 180g **(1,7),**kompot z aronii i b/c 250ml | Selerowa -krem z grz.400ml (**1,7,9),** ryba piecz.w jarz.100g **4,** ziem 200g **7**, jarzyna duszona po grecku 180g **(1,7),** sałatka z czerwonej kapusty i jabłka z olejem 100g,kompot z aronii b/c 250ml | Selerowa -krem z grz.400ml **(1,7,9),** ryba piecz. w jarz.100g **4,** ziem 200g **7**, jarzyna duszona p grecku 180g (**1,7),**sałatka z czerwonej kapusty i jabłka z olejem 100g, kompot z aronii b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata, masło10g **7**,graham 60g **(1,16**), pasztet z drobiu 32 g **(1,6,7)** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18).** sardynki w pomidorach 80g **4**,szczypiorek 20g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z twarogu i pomid. Św. z koperkiem 70g **7**,banan 1szt | 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 70g **7,** banan 1szt | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g ( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16),**pasta z twarogu i pomid. Św. z koperkiem 50g **7,** barszczyk czerwony 200ml | 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**, barszczyk czerwony 200ml | 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**, barszczyk czerwony 200ml |
| **PN** | Mus owocowy 100g | | Mus owocowy 100g | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2742.20  B -96  T -95.60  Kw tł. nas – 41.60  W -386.40  W tym cukry -129  Bł -24.80  Sól – 3.60 | E kcal-2234.30  B -72.50  T -55.80  Kw tł. nas –31.40  W -379.30  W tym cukry -140  Bł -37.80  Sól – 4.20 | E kcal-2508.80  B -86.10  T -61.50  Kw tł. nas –35.20  W -421.70  W tym cukry -180  Bł -37.30  Sól – 4.60 | E kcal-1990.40  B -97.50  T -61.50  Kw tł. nas –35.30  W -253.20  W tym cukry -62.10  Bł -31.40  Sól – 7.40 | E kcal-2010.10  B -89.70  T -75.90  Kw tł. nas –38.90  W -259.50  W tym cukry -65.10  Bł -34.20  Sól – 5.60 | E kcal-2549.40  B -104.50  T -98.40  Kw tł. nas –46.60  W -334.20  W tym cukry -72.60  Bł -45.30  Sól – 7.60 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu