|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **3.07.2024 ŚRODA** | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, makaron zacierka na mleku 400ml (1,7),dżem 50g, serek mini nat. 30g **7**, pomidorki coctailowe 50g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**,zacierka na mleku 400ml **(1,7),** dżem 50g, mus owocowy 100g | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, dżem 50g, mus owocowy 100g | Kawa z mlekiem b/c 250ml (1,7,16,18), masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g **1**, 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 makreli ze szczyp.70g **4,**jajko got. 60g **3,** 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 makreli ze szczyp. 70g **4,** jajko got. 60g **3**,pomidorki coctailowe 50g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g (**1,16**), twaróg ze szczyp 30g **7** |
| **Obiad** | Dyniowa – krem z grzank. 400ml **(1,7),** kiełbasa drobiowa cienka 150g **. (1,6,7),**ziem. 200g **7,**kapusta zasmażana z koperkiem 180g 100g **(1,7),** kompot z mieszanki kompotowej 250ml | Ziemniaczana400ml **(1,7,9),** potrawka wołowa 350g **9,** ryż 200g **7**,sałata zielona z jog.60g **7,** kompot z mieszanki kompotowej 250ml | Ziemniaczana 400ml (**1,7,9)** **,** potrawka wołowa 350g **9**,ryż 200g **7**,sałata zielona z jog. 60g **7**, kompot z mieszanki kompotowej 250ml | Ziemniaczana 400ml (**1,7,9)** **,** potrawka wołowa 350g **9**,ryż 200g **7,** sałata zielona z jog. 60g **7**, kompot z mieszanki kompotowej b/c 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** potrawka wołowa 350g **9,**ryż 200g **7**,sałata zielona z jog. 60g **7,**kompot z mieszanki kompotowej b/c 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9)** **,** potrawka wołowa 350g **9**,ryż 200g **7,** sałata zielona z jog.60g **7**, kompot z mieszanki kompotowej b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g **(1,16**), sardynki w oleju 40g **4** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** kiełbasa drob.pods. 50g,rukola5g,rzodkiewka 20g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, kiełbasa drob. pods. 50g, rukola 5g, 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),** kiełbasa drob.pods. 50g, rukola 5g, sos warzywny z jog. 70g **(7,9)** | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16),** kiełbasa drob.pods. 50g, rukola 5g,sos warzywny z jog. 70g (**7,9)** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** kiełbasa drob. pods. 50g,rukola 5g,rzodkiewka 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** kiełbasa drob. pods. 50g,rukola 5g, rzodkiewka 20g |
| **PN** | Kefir 200g **7**,chleb chrupki 2 szt **1** | | Kefir 200g **7**,chleb chrupki 2 szt **1** | Kefir 200g **7**,chleb chrupki 2 szt **1** | Kefir 200g **7**,chleb chrupki 2szt **1** | Kefir 200g **7,**chleb chrupki 2 szt **1** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2352.50  B -103.40  T -84.90  Kw tł. nas –39.40  W -305.90  W tym cukry -92.20  Bł -25.10  Sól – 7.60 | E kcal-2213.40  B -74  T -54.90  Kw tł. nas –30.10  W -369.60  W tym cukry -94.70  Bł -29.70  Sól – 6.50 | E kcal-2310.30  B -75.60  T -54.90  Kw tł. nas –30  W -392.60  W tym cukry -94.70  Bł -30.40  Sól – 6.50 | E kcal-2089.90  B -88.50  T -59.30  Kw tł. nas – 32.80  W -314.10  W tym cukry -42.90  Bł -35.90  Sól – 8.30 | E kcal-2170.40  B -92.20  T -69.60  Kw tł. nas –33.40  W -310.60  W tym cukry -38.20  Bł -36.20  Sól – 9.10 | E kcal-2712.10  B -112.90  T -93.90  Kw tł. nas – 45.70  W -374.70  W tym cukry -39.10  Bł -44.60  Sól – 11 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu