|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **4.07.2024 CZWARTEK** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml(**1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, awanturka z twarogu 70g **7**, filet drob. wędz. 30g, sok Kubuś 300ml | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, pasta z twarogu i koperku 70g **7**, filet drob. wędz. 30g, sok Kubuś 300ml | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, pasta z twarogu i koperku 50g **7**, filet drob. wędz. 30g .sok Kubuś 300ml | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)** ,graham 65g **1**, pasta z twarogu i koperku 70g **7,** filet drob. wędz.30g, barszczyk czerwony 150ml | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** pasta z twarogu i koperku 70g **7,** filet drob. wędz. 30g , barszczyk czerwony 150ml | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** pasta z twarogu i koperku 70g **7,** filet drob. wędz. 30g, barszczyk czerwony 150ml |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),**masło 10g **7**, pasztet z drobiu 32g **(1,6,7)** |
| **Obiad** | Krupnik 400ml **(1,7,9),**kotlet z piersi indyka 110g **(1,3**),ziem.200g **7**, marchewka z groszkiem 180g **(1,7),** kompot z porzeczek i rabarbaru 250ml | Krupnik 400ml**(1,7,9) ,**pierś z indyka pieczona w jarz.80g,sos koperkowy 70ml **(1,7),** marchewka got.180g **(1,7) ,** kompot z porzeczek i rabarbaru 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9),** pierś z indyka pieczona w jarz.80g,sos koperkowy 70ml **(1,7),** marchewka got. 180g **(1,7),** kompot z porzeczek i rabarbaru 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9) ,** pierś z indyka pieczona w jarz.80g,sos koperkowy 70ml **(1,7),** marchewka got. 180g **(1,7),** kompot z porzeczek i rabarbaru b/c 250ml | Krupnik 400ml (**1,7,9) ,** pierś z indyka pieczona w jarz.80g,sos koperkowy 70ml (**1,7),**marchewka got.180g **(1,7**), sałatka z kapusty białej, marchewki i jabłka z olejem 100g, kompot z porzeczek i rabarbaru b/c 250ml | Krupnik 400ml (**1,7,9) ,** pierś z indyka pieczona w jarz. 80g,sos koperkowy 70ml (**1,7),**marchewka got.180g (**1,7),**sałatka z kapusty białej, marchewki i jabłka z olejem 100g,kompot z porzeczek i rabarbaru b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,16),masło 10g **7**, jajko got. 60g **3** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),**kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16),**kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g,pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g,pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g, pomidor b/s 50g |
| **PN** | Serek ziarnisty 150g **7** | | Serek ziarnisty 150g **7** | Serek ziarnisty 150g **7** | Serek ziarnisty 150g **7** | Serek ziarnisty 150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2437.40  B -111.60  T -113.70  Kw tł. nas – 48.30  W -252.40  W tym cukry -46.90  Bł -23.80  Sól – 7.90 | E kcal-2010.40  B -101.10  T -56  Kw tł. nas –31.40  W -262.70  W tym cukry -72.70  Bł -30.10  Sól – 5.90 | E kcal-2273.20  B -123.20  T -68.30  Kw tł. nas – 38.60  W -303.60  W tym cukry -73.60  Bł -25.30  Sól – 6.40 | E kcal-1923.30  B -112.30  T -61.60  Kw tł. nas –34.50  W -244.60  W tym cukry -49.90  Bł -32.20  Sól – 6.60 | E kcal-2016.80  B -113.90  T -66.90  Kw tł. nas –34.90  W -255.90  W tym cukry -57.50  Bł -35.30  Sól – 6.70 | E kcal-2624.70  B -134.50  T -98.20  Kw tł. nas –49.40  W -320.90  W tym cukry -58.10  Bł -43.70  Sól – 8.80 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu