|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **5.07.2024 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),**  ogórek świeży 50g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),**powidło 50g, ser homog. 70g **7** | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, powidło 50g, ser homog.70g **7** | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)** , graham 65g (**1**,16),wędlina drob 50g **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 topiony 30g **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 topiony 30g **7**, pomidorki coctailowe 50g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),**masło 10g **7**, ogórek świeży 30g |
| **Obiad** | Pieczarkowa z makaronem 400ml **(1,7)** , ryba smażona 100g **(1,3,4),** ziem 200g **7,**surówka z kiszonej kapusty, marchewki cebuli i jabłka z olejem 150g**,**kompot z porzeczek 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7),** ryba pieczona w jarz.100g **4,**sos pomidorowy 70ml **(1,7),** ziem.200g **7**, buraczki 180g **(1,7)** **,** kompot z porzeczek 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7),** ryba pieczona w jarz.100g **4,**sos pomidorowy 70ml **(1,7),** ziem. 200g **7**, buraczki 180g (**1,7),** kompot z porzeczek 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7),** ryba pieczona w jarz.80g **4,** sos pomidorowy 70ml **(1,7),** ziem. 200g 7, buraczki 180g **(1,7)** **,** kompot z porzeczek b/c 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7),**ryba pieczona w jarz.100g **4,**sos pomidorowy 70ml **(1,7),** ziem.200g **7,** buraczki 180g (**1,7),** surówka z marchewki i jabłka z jog. nat. 100g **7**, kompot z porzeczek b/c 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7),**ryba pieczona w jarz.100g **4,**sos pomidorowy 70ml **(1,7),** ziem.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** surówka z marchewki i jabłka z jog.nat.100g 7, kompot z porzeczek b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Sałatka z kapusty białej, marchewki i jabłka , kukurydzą z olejem 150g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)**, pasta z twarogu i pomidorów św. z kop. 70g **7,** banan 1 szt | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z twarogu i pomidorów św.z kop 70g **7**, banan 1 szt | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7**),pasta z twarogu i pomidorów św. z koperkiem 50g **7**, banan ½ szt | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g. **1**, pasta z twarógu z pomidorów św. z koperkiem 70g **7**, mus owocowo- warzywny b/c 100g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16**), pasta z twarogu i pomidorów św. z kop. 70g **7,** og św 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16**), pasta z twarogu i pomidorów św. z kop. 70g **7,** og św 50g |
| **PN** | Babka piaskowa 70g (**1,3,7)** | | Babka piaskowa 70g (**1,3,7)** | Jogurt nat. 150g **7** | Jogurt nat. 150g **7** | Jogurt nat. 150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2949.20  B -104.90  T -112.10  Kw tł. nas –39.90  W -396.50  W tym cukry -112.40  Bł -35  Sól – 5.60 | E kcal-2264.40  B -83.40  T -71.60  Kw tł. nas –38.90  W -333.30  W tym cukry -121.60  Bł -25.60  Sól – 2.80 | E kcal- 2389.30  B -91.70  T -73.70  Kw tł. nas –40.80  W -350.40  W tym cukry -117.60  Bł -23.40  Sól – 3.10 | E kcal-1995.40  B -86.50  T -72  Kw tł41.50. nas –  W -205.20  W tym cukry -61.40  Bł -20.70  Sól – 2.70 | E kcal-2030.50  B -84.30  T -72.90  Kw tł. nas –39.50  W -212.20  W tym cukry -65.90  Bł -24  Sól – 3.70 | E kcal-2138.70  B -92,40  T -87.70  Kw tł. nas – 45.60  W -260.50  W tym cukry -75.80  Bł -32.50  Sól – 4.50 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu