|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **6.07.2024 SOBOTA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**,parówka wiedeńska 100g – 2szt **(1,6,7),** musztarda 30g. **10,** rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7, 16, 18**),masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, parówka wiedeńska 100g - 2 szt (**1,6,7),**serek mini nat. 30g **7**, ketchup jarz. 40g **9** | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, parówka wiedeńska 100g - 2szt **(1,6,7),** serek mini nat. 30g **7**, ketchup jarz.40g **9** | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g (**1**,16), parówka wiedeńska 100g – 2szt **(1,6,7),**serek mini nat.30g **7,** ketchup jarz.40g **9** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,**parówka wiedeńska 100g – 2szt **(1,6,7),**ketchup jarz.40g **9,** rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** parówka wiedeńska 100g- 2szt **(1,6,7),** ketchup jarz.40g **9**,rzodkiewka 20g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c, wafle ryżowe 2szt, twaróg z koperkiem 30g **7** |
| **Obiad** | Pomidorowa z ryżem 400ml **(1,7)** , pierś z kurczaka 80g,sos pieczarkowy 100ml (**1,7**),ziem.200g **7,** sałatka z ogórka kiszonego, marchewki i cebuli z olejem 150g, kompot z porzeczek 250ml | Pomidorowa z ryżem 400ml **(1,7)** , pierś z kurczaka piecz. w jarz. 80g,sos biały 70ml **(1,7),** ziem.200g **7**, sałata zielona z jog.60g **7**, kompot z porzeczek 250ml | Pomidorowa z ryżem 400ml **(1,7)** , pierś z kurczaka piecz. w jarz.80g , sos biały 70ml (**1,7),**ziem.200g **7,** sałata zielona z jog. 60g **7**, kompot z porzeczek 250ml | Pomidorowa z ryżem 400ml **(1,7),** pierś z kurczaka piecz. w jarz. 80g, sos biały 70ml (**1,7),**ziem.200g **7**, sałata zielona z jog. 60g **7**,kompot z porzeczek b/c 250ml | Pomidorowa z ryżem 400ml **(1,7),** pierś z kurczaka piecz. w jarz. 80g,sos biały 70ml **(1,7),** ziemn.200g, **7,**sałata zielona z jog. 60g **7**, fasola szparagowa św.z bułką tartą 100g **(1,7),** kompot z porzeczek b/c 250ml | Pomidorowa z ryżem 400ml **(1,7) ,** pierś z kurczaka piecz.w jarz. 80g,sos biały 70ml **(1,7),** ziemn.200g 7,sałata zielona z jog.60g **7**, fasola szparagowa św.z bułką tartą 100g **(1,7**), kompot z porzeczek b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g **(1,16**), szczypiorek 20g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18).** ser żółty 50g **7,** pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, kiełbasa drob. pods. 50g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7**),kiełbasa drob. pods. 50g,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g **7,** chleb 50g ( **1,18)**, graham 65g (**1,16**),kiełbasa drob. pods. 50g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** ser żółty 50g **7**, pomidor b /s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** ser żółty 50g **7**,pomidor b/s 50g |
| **PN** | Mus owocowy 100g | | Mus owocowy 100g | Serek hom nat 150g**7,** | Serek hom nat 150g**7,** | Serek hom nat 150g**7,** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2297.20  B -100  T -99.20  Kw tł. nas – 42.60  W -262.30  W tym cukry -55  Bł -25.10  Sól – 8.30 | E kcal-2090.20  B -69.30  T -75.50  Kw tł. nas – 37.70  W -200.40  W tym cukry -53.90  Bł -20.40  Sól – 7 | E kcal-2135.10  B -88.30  T -84.20  Kw tł. nas – 42.60  W -265.60  W tym cukry -73.60  Bł -22  Sól – 7.50 | E kcal- 2140.60  B - 71  T -77.60  Kw tł. nas –34.10  W -203.70  W tym cukry -51  Bł -19.90  Sól – 7.60 | E kcal-1985.40  B -77.70  T -44.20  Kw tł. nas – 44.20  W -208.50  W tym cukry -39.20  Bł -25  Sól – 7 | E kcal- 2048,10  B -92.60  T -90.20  Kw tł. nas – 46.30  W -227.20  W tym cukry -41.70  Bł -26.10  Sól – 7 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu