|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **7.07.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, szynka got 50g.ser topiony 30g **7,** szpinak listki 5g, sałatka z anansem, selerem i jarzynami 80g **7** | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7, 16, 18**),masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, szynka got.50g, szpinak listki 5g, sałatka jarzynowa z jog.80g **(7,9**) | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, szynka got.50g, szpinak listki 5g, sałatka jarzynowa z jog.80g (**7,9)** | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g **1**, szynka got. 50g, szpinak listki 5g, sałatka jarzynowa z jog.80g **(7,9)** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** szynka got. 50g, szpinak listki 5g,sałatka z brokułem i jarzynami z jog.80g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** szynka got.50g,szpinak listki 5g,sałatka z brokułem i jarzynami z jog.80g **7** |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c ,graham 65g **1**,masło 10g **7**, ser homo 30g **7** |
| **Obiad** | Kalafiorowa z mak.400ml (**1,7),** schab faszerowany śliwką 80g, sos nat. 100ml (**1,7),** ziem 200g **7,** buraczki 180g **(1,7),**kompot z mieszanki owocowej 250ml | Selerowa -krem z grz.400ml **(1,7,9),** schab pieczony w jarz. 80g, sos biały 70ml (**1,7),**ziem. 200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Selerowa -krem z grz.400ml (**1,7,9) ,** schab pieczony w jarz.80g**,** sos biały 70ml **(1,7**)**,**ziem.200g **7**,, buraczki 180g (**1,7),** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Selerowa -krem z grz. 400ml (**1,7,9)** **,** schab pieczony w jarz.80g**,** sos biały 70ml **(1,7),**ziem 200g **7**, buraczki 180g ,marchewka mini z bułką tartą 100g (**1,7),**kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Selerowa -krem z grz.400ml**(1,7,9)** **,** schab pieczony w jarz.80g**,** sos biały 70ml (**1,7),**ziem.200g **7**, buraczki 180g, marchewka mini z bułką tartą 100g (**1,7),** kompot z mieszanki owocowej b./c 250ml | Selerowa -krem z grz.400ml (**1,7,9**) **,** schab pieczony w jarz. 80g**,** sos biały 70ml **(1,7),** ziem 200g **7**, buraczki 180g, marchewka mini z bułką tartą 100g (**1,7),**kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g **(1,16**), wędlina drob 30g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18), p**asta z twarogu i rzodk 70g **7**, og św 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z twarogu i koperku 70g **7,** sok marchewkowy 200ml | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7),**pasta z twarogu i koperku 50g **7**,sok marchewkowy 200ml | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g. **1**,pasta z twarogu i koperku 70g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i rzodk .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 rzodk 70g **7**,og św 50g |
| **PN** | Gratka drink owocowy 170g **7** | | Gratka drink owocowy 170g **7** | Jogurt nat.150g **7** | Jogurt nat.150g **7** | Jogurt nat.150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2401.70  B -107.60  T -83.10  Kw tł. nas –41.40  W -318.90  W tym cukry -80  Bł -31.20  Sól – 5.50 | E kcal-2157.50  B -104.80  T -62.30  Kw tł. nas – 35.10  W -306.90  W tym cukry -100.30  Bł -29.80  Sól – 5 | E kcal-2456.90  B -115.80  T -67.90  Kw tł. nas –38.20  W -359.10  W tym cukry -114  Bł -28.90  Sól – 5.30 | E kcal-2069.50  B -106.40  T -64.10  Kw tł. nas –35.10  W -283.70  W tym cukry -59.10  Bł -36.40  Sól – 5.70 | E kcal-2063.30  B -106.20  T -64  Kw tł. nas –35.10  W -281.40  W tym cukry -57  Bł -34.10  Sól – 6 | E kcal-2637.70  B -130.30  T -89.90  Kw tł. nas –49.10  W -346.40  W tym cukry -58.50  Bł -42.50  Sól – 7.70 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu