|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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- 2401.70B -107.60T -83.10Kw tł. nas –41.40W -318.90W tym cukry -80Bł -31.20Sól – 5.50 | E kcal-2157.50B -104.80T -62.30Kw tł. nas – 35.10W -306.90W tym cukry -100.30Bł -29.80Sól – 5 | E kcal-2456.90B -115.80T -67.90Kw tł. nas –38.20W -359.10W tym cukry -114Bł -28.90Sól – 5.30 | E kcal-2069.50B -106.40T -64.10Kw tł. nas –35.10W -283.70W tym cukry -59.10Bł -36.40Sól – 5.70 | E kcal-2063.30B -106.20T -64Kw tł. nas –35.10W -281.40W tym cukry -57Bł -34.10Sól – 6 | E kcal-2637.70B -130.30T -89.90Kw tł. nas –49.10W -346.40W tym cukry -58.50Bł -42.50Sól – 7.70 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu