|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **8.07.2024 PONIEDZIAŁEK** | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** jajko got 60g **3** ,rukola 5g, sałatka królewska 80g **7** | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),**dżem 50g,ser homog. 70g **7** | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, dżem 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,ser homog. 70g **7,** rukola 5g, 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 makreli ze szczyp.70g **4**,jajko got 60g **3,** rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** pasta z makreli ze szczyp.70g **4**,jajko got 60g **3,** rzodkiewka 20g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),**masło 10g **7**, og św 30g |
| **Obiad** | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** zapiekanka makaronowa ze szpinakiem , kurczakiem i jarzynami 350g **(1,7),**sos pomid. 100ml **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** makaron z serem 350g **(1,3,7),**mus jabłkowy 150g, jogurt owocowy 150g **7,** kompot z aronii 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** makaron z serem 350g **(1,3,7),**mus jabłkowy 150g, jogurt owocowy 150g,kompot z aronii 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** pierś z indyka piecz. w jarz. 80g**,** kasza 200g **1**, sos koperkowy 100ml (**1,7),** pomidorki coctailowe 100g, kompot z aronii b/c 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** pierś z kurczaka piecz.w jarz.80g**,** kasza 200g **1**, sos koperkowy 100ml **(1,7),** pomidorki coctailowe 100g, kompot z aronii b/c 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9)** **,** pierś z indyka piecz.w jarz.80g**,** kasza 200g **1**, sos koperkowy 100ml (**1,7),**pomidorki coctailowe 100g, kompot z aronii b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c ,podpłomyk 1 szt. kefir 200g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),**pasztet z drobiu 80g (puszka) **(1,6,7),** sał z og kisz i marchewki 60g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, szynka konserwowa 50g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)** , bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** szynka konserwowa 50g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**. 7,** chleb 50g ( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16),** szynka konserwowa 50g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**szynka konserwowa 50g, sał z og kisz i marchewki 60g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** szynka konserwowa 50g, sał z og kisz i marchewki 60g |
| **PN** | Serek mini nat 30g **7**,chleb chrupki 2 szt **1** | | Serek mini nat.30g **7**,chleb chrupki 2 szt **1** | Serek mini nat.30g **7**,chleb chrupki 2 szt **1** | Serek mini nat 30g **7**, chleb chrupki 2 szt **1** | Serek mini nat 30g **7**,chleb chrupki 2 szt **1** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2543.50  B -112.50  T -90.50  Kw tł. nas –46.60  W -332.20  W tym cukry -57.60  Bł -25.10  Sól – 6.50 | E kcal-2549.30  B -99.40  T -66.70  Kw tł. na37.10s –  W -401  W tym cukry -108.30  Bł -28.80  Sól – 4.70 | E kcal-2776.60  B 104.20  T -69.60  Kw tł. nas –38.90  W -447.20  W tym cukry -140.60  Bł -29.40  Sól – 5.10 | E kcal-2100.40  B -93.70  T -54.40  Kw tł. nas –30.40  W -361  W tym cukry -45.50  Bł -29.80  Sól – 6.20 | E kcal-2020.20  B -88.50  T -81.90  Kw tł. nas –40.80  W -245.20  W tym cukry -29.80  Bł -28.10  Sól – 8.20 | E kcal-2550  B -102.30  T -107.50  Kw tł. nas –53.60  W -310.50  W tym cukry -30.70  Bł -36.90  Sól – 10.10 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu