|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **1.08.2024 CZWARTEK** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**,filet drobiowy wędzony 50g,serek mini 30g.pomidorki coctailowe 50g | Kawa z mlekiem 250ml **(1, 7, 16, 18**),masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**,filet drob. wędzony 50g,serek mini 30g **7**, szpinak listki 5g,sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** filet drobiowy wędzony 50g, serek mini nat.30g **7,** szpinak listki 5g,sos warzywny z jog. 70g **(7,9)** | Kawa z mlekiem b/c250ml **(1,7, 16,18),**masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, filet drobiowy wędzony 50g, szpinak listki 5g, serek mini.30g **7,** sos warzywny 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) ,** filet drobiowy wędzony 50g, szpinak listki 5g,sałatka buraczana z jog.80g **(4,7)** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7, 16, 18),**masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** filet drobiowy wędzony 50g, szpinak listki 5g, sałatka buraczana z jog.80g **(4,7)** |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),** masło 10g **7**, jajko got.60g **3** |
| **Obiad** | Pieczarkowa z mak 400ml **(1,7)** kotlet z piersi kurczaka 110g **(1,3),** ziemn.200g **7**, kapusta biała zasmażana z koperkiem 180g **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Koperkowa z mak 400ml **(1,7,9**) , pulpet woł. piecz.w jarz.80g **3,** sos biały 70ml **(1,7),**ziemn.200g **7**, marchewka got.180g **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Koperkowa z mak 400ml **(1, 7,9) ,** pulpet woł.piecz. w jarz.80g **3**, sos biały 70ml **(1,7),** ziemn.200g **7**, marchewka got. 180g **(1**,**7**), kompot z aronii 250ml | Koperkowa z mak 400ml **(1,7,9),** pulpet woł.piecz. w jarz.80g **3,** sos biały 70ml**(1,7),** ziemn.200g **7,** marchewka got.180g **(1,7),** kompot z aronii b/c 250ml | Koperkowa z mak 400ml **(1,7,9),** pulpet woł.piecz w jarz.80g **3**, sos biały 70ml **(1,7),**ziemn.200g **7,** marchewka got.180g **(1,7),** sałatka z białej kapusty ,marchewki i jabłka z olejem 100g,kompot z aronii b/c 250ml | Koperkowa z mak 400ml **(1,7,9),** pulpet woł.piecz. w jarz.80g **3**, sos biały 70ml **(1,7),** ziemn.200g **7,** marchewka got.180g **(1,7),** sałatka z białej kapusty ,marchewki i jabłka z olejem 100g,kompot z aronii b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g(**1**,**16),**masło 10g **7**, szczypiorek 20g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**),ser żółty 50g **7**, sałatka Tabbouleh 80g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **(1,7**), kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,16), kiełbasa szynkowa z kurczaka 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,** rzodkiewka 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** ser żółty 50g **7**, rzodkiewka 20g |
| **PN** | Drożdżówka 80g **(1,3,7)** | | Drożdżówka 80g **(1,3,7)** | Serek homo 150g. **7** podpłomyk 1szt **1** | Serek homo 150g. **7** podpłomyk 1szt **1** | Serek homo 150g. **7** podpłomyk 1szt **1** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2329.30  B -97.80  T -85.20  Kw tł. nas – 38.90  W -304.60  W tym cukry -55.40  Bł -27.30  Sól – 5.80 | E kcal-2090.40  B -75.40  T -62.80  Kw tł. nas –33.30  W -239.50  W tym cukry -64.70  Bł -23.90  Sól – 6.50 | E kcal-2267.60  B -85.70  T -66.50  Kw tł. nas –35.10  W -292.90  W tym cukry -72.10  Bł -25.40  Sól – 6.70 | E kcal-2020.20  B -88  T -63.20  Kw tł. nas –34.30  W -259.40  W tym cukry -48.70  Bł -30.50  Sól – 8 | E kcal-2194.50  B -98.70  T -77.50  Kw tł. nas-39.70  W -291.50  W tym cukry -56.70  Bł -34.50  Sól – 8.50 | E kcal-2734.30  B -102.20  T -102.20  Kw tł. nas – 52.90  W -356  W tym cukry -57.50  Bł -43.20  Sól – 10.20 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu