|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **11.07.2024 CZWARTEK** | **śniadanie** | Kakao z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, szynka konserwowa 50g, ser top. 30g **7**,mix młodych listków 5g, sałatka grecka 80g **7** | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7, 16,18),**masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, szynka konserwowa 50g, mix młodych listków 5g, ketchup jarz. 40g **9**, gratka drink owocowy 170g **7** | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7)**, szynka konserwowa 50g,mix młodych listków 5g,ketchup jarzyn.40g **9** | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g (**1**,**16),** szynka konserwowa 50g, mix młodych listków 5g, ketchup jarz. 40g **9**, barszczyk czerwony 200ml | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** szynka konserwowa 50g,ser top. 30g **7,** mix młodych listków 5g, sałatka grecka 80g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7, 16, 18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** szynka konserwowa 50g,ser top 30g **7**,mix młodych listków 5g, sałatka grecka 80g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , chleb graham 65g (**1,16**), masło 10g **7,** pasta z jaj ze szczyp. 60g **(3,7)** |
| **Obiad** | Krupnik (**1,7,9),**befsztyk z cebulą 80g **3**, ziem.200g **7,**marchewka z groszkiem 180g **(1,7),** kompot z aronii i agrestu 250ml | Krupnik 400ml (**1,7,9) ,**zrazik piecz. w jarz. 80g **3**, sos pietruszkowy 100ml (**1,7),** ziem.200g **7**,marchewka 180g (**1,7),** kompot z aronii i agrestu 250ml | Krupnik 400ml (**1,7,9),** zrazik piecz.w jarz.80g **3**, sos pietruszkowy 100ml **(1,7),** ziem.200g **7,**marchewka 180g (**1,7),** kompot z aronii i agrestu 250ml | Krupnik 400ml (**1,7,9),** zrazik piecz. w jarz. 80g **3**,sos pietruszkowy 100ml (**1,7),** ziem.200g **7**,marchewka 180g (**1,7),** kompot z aronii i agrestu b/c 250ml | Krupnik 400ml (**1,7,9),** zrazik piecz. w jarz.80g **3**, sos pietruszkowy 100ml (**1,7),** ziem.200g **7**, marchewka 180g **(1,7),**sałatka z białej kapusty, marchewki i jabłka z olejem 200g, kompot z aronii i agrestu b/c 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9) ,** zrazik piecz. w jarz. 80g **3**,sos pietruszkowy 100ml (**1,7),** ziem.200g **7,**marchewka 180g (**1,7),**sałatka z białej kapusty, marchewki i jabłka z olejem 200g, kompot z aronii i agrestu b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , chleb graham 65g **(1,16),**masło 10g **7**, rzodkiewka 20g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**),awanturka z twarogu 70g **7**, awanturka z twarogu 70g **(1,6,7**), filet z indyka prasowany 30g. pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, twaróg z koperkiem 70g **7**, filet z indyka prasowany 30g,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7**), twaróg z koperkiem 50g **7**,filet z indyka prasowany 30g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,1**6),**twaróg z koperkiem 70g **7,**filet z indyka prasowany 30g,pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** awanturka z twarogu 70g **7**, filet z ind pras 30g (1,6,7),pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** awanturka z twarogu 70g **7**, filet z ind pras 30g (1,6,7),pomidor b/s 50g |
| **PN** | Mus owocowy 100g | | Mus owocowy 100g | Ser homog. nat. 150g **7** | Ser homog. nat. 150g **7** | Ser homog. nat. 150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2428.60  B -93.20  T -112.40  Kw tł. nas – 47.80  W -271.30  W tym cukry -57  Bł -28.30  Sól – 8.30 | E kcal-2244.30  B -95.40  T -71.50  Kw tł. nas –37.90  W -318.20  W tym cukry -68.70  Bł -29.90  Sól – 7.40 | E kcal-2638.20  B -111.90  T -80.20  Kw tł. nas –42.70  W -381.60  W tym cukry -89.40  Bł -30.30  Sól – 8.70 | E kcal-1971.90  B -94.90  T -68.90  Kw tł. nas –35.10  W -259.30  W tym cukry -48.30  Bł -34.50  Sól – 8.20 | E kcal-2040.10  B -95.60  T -73.90  Kw tł. nas –37.40  W -264.20  W tym cukry -52,30  Bł -34.30  Sól – 9.50 | E kcal-2577.20  B -114.30  T -98.50  Kw tł. nas – 50.60  W -328.20  W tym cukry -33.10  Bł -43  Sól – 11.20 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu