|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **11.08.2024 r NIEDZIELA**  **11.08.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**,schab z majerankiem 50g, rukola 5g,sałatka porowa 80g **7.** śliwka 100g | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7, 16,18),**masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**,schab z majerankiem 50g, rukola 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),** schab z majerankiem 50g, rukola 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**, schab z majerankiem 50g, rukola 5g, sos warzywny z jog.80g (**7,9).** kiwi 1szt | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7, 16,18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,**schab z majerankiem 50g, rukola 5g,sałatka porowa z jog.80g **7.** śliwka 100g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7, 16, 18),**masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** schab z majerankiem 50g, rukola 5g,sałatka porowa z jog.80g **7.** śliwka 100g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , wafle ryżowe 2 szt 1,twaróg z koperkiem 30g **7** |
| **Obiad** | Kalafiorowa z mak.400ml (**1,7),**udko piecz. z kurczaka 1szt , ziemn.200g **7**, marchewka 180g (**1,7),** kompot z aronii 250ml | Selerowa –krem z grz. 400ml **(1,7,9**), udko piecz. w jarz. 1szt, ziemn.200g **7**, marchewka got. 180g (**1,7),** kompot z aronii 250ml | Selerowa –krem z grz.400ml **(1,7,9**), udko piecz. w jarz. 1szt, ziemn.200g **7**, marchewka got.180g (**1,7**), kompot z aronii 250ml | Selerowa –krem z grz. 400ml (**1,7,9**), udko piecz.w jarz. 1szt, ziemn.200g **7**, marchewka got. 180g **(1,7**), kompot z aronii b/c 250ml | Selerowa –krem z grz.400ml (**1,7,9),** udko piecz. w jarz. 1szt, ziemn.200g **7**, marchewka got.180g (**1,7**), surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g, kompot z aronii b/c 250ml | Selerowa –krem z grz. 400ml, (**1,7,9**), udko piecz. w jarz. 1szt, ziemn.200g **7,** marchewka got.180g (**1,7**), mizeria z jog. 100g **7**,kompot z aronii b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g(**1**,**16),**masło 10g **7**,pomidorki coctailowe 35g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**),pasta z jaj ze szczyp. 90g (**3,7),** rzodkiewka 20g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, twaróg z pietr. ziel. 70g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7**), twaróg z pietr. ziel. 50g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16),** twaróg z pietr. ziel. 70g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**pasta z jaj ze szczyp. 90g (**3,7**),rzodkiewka 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**pasta z jaj ze szczyp. 90g (**3,7**), rzodkiewka 20g |
| **PN** | Mus owocowy 100g | | Mus owocowy 100g | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2782.10  B -139.20  T -127  Kw tł. nas –48.60  W -282.80  W tym cukry -60  Bł -27.20  Sól – 4.80 | E kcal-2562.90  B -119.80  T -92  Kw tł. nas –41.70  W -325.80  W tym cukry -90.70  Bł -32.20  Sól – 4.40 | E kcal-3000.20  B -140.30  T -101.80  Kw tł. nas –47.10  W -393.90  W tym cukry -112.80  Bł -33.70  Sól – 4.90 | E kcal-2335.20  B -122.90  T -86  Kw tł. nas –40.90  W -281.80  W tym cukry -67.70  Bł -37.30  Sól – 4.70 | E kcal-2372  B -125.30  T -98.70  Kw tł. nas-43.30  W -262  W tym cukry -47.40  Bł -35.50  Sól – 5.80 | E kcal-2714.80  B -138.30  T -110.10  Kw tł. nas – 49.90  W -311.30  W tym cukry -49.90  Bł -40.90  Sól – 6.50 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu