|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **12. 07.2024 PIĄTEK** | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, płatki owsiane na mleku 400ml (**7,17),**jajko got.60g **3**, szpinak listki 5g, sałatka ryżowa z tuńczykiem i jarzynami 80g **7** | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18),**bułki 50g 1, płatki owsiane na mleku 400ml (**7,17),** powidło 50g, sok marchewkowy 200ml | | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, powidło 50g, sok marchewkowy 200ml | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18 )** , graham 65g (**1**,**16**), wędlina drob.50g,szpinak listki 5g, sos warzywny z jog.70g (**7,9)** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** jajko got. 60g **3,**szpinak listki 5g, sałatka mieszana 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) ,** jajko got.60g **3**, szpinak listki 5g, sałatka mieszana z jog.80g **7** |
| **II śni** |  | | | | |  | Herbata b/c , wafle ryżowe 2 szt, twaróg z koperkiem 30g **7** |
| **Obiad** | Barszcz ukraiński z ziem. i fasolą Jaś 400ml (**1,7,9),** naleśniki z ruskie 350g (**1,3,7),**sos pieczarkowy 100ml **(1,7)** **,**pomidorki coctailowe 100g, kompot z aronii i agrestu 250ml | Jarzynowa z zacierką 400ml (**1,7,9),** ryba pieczona w jarzynach 100g **4,** sos biały 70ml (**1,7),** ziem.200g **7**, buraczki 180g (**1,7**)**,** kompot z aronii i agrestu 250ml | | Jarzynowa z zacierką 400ml (**1,7,9),** ryba pieczona w jarzynach 100g **4**,sos biały 70ml **(1,7)** **,**ziem.200g **7**, buraczki 180g (**1,7)** **,** kompot z aronii i agrestu 250ml | Jarzynowa z zacierką 400ml (**1,7,9),** ryba pieczona w jarzynach 100g **4,**sos biały 70ml **(1,7),**ziem.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z aronii i agrestu b/c 250ml | Jarzynowa z zacierką 400ml (**1,7,9),** ryba pieczona w jarzynach 100g **4,**sos biały 70ml **(1,7),**ziem.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),**surówka z kalarepki i marchewki z jog.100g **7**, kompot z aronii i agrestu b/c 250ml | Jarzynowa z zacierką 400ml **(1,7,9),** ryba pieczona w jarzynach 100g **4,**ziem.200g **7**, buraczki 180g (**1,7),** surówka z kalarepki i marchewki z jog.100g **7,** kompot z aronii i agrestu b/c 250ml |
| **PD** |  | | | | |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g **(1,16**), pasztet z drobiu 32g **(1,6,7)** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** pasta z twarogu i koperku 70g **7**, banan 1 szt | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z twarogu i koperku 70g **7**, banan 1 szt | | 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**,banan ½ szt | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g (**1**,1**6**), pasta z twarogu i koperku 70g **7**, mus owocowo -warzywny 100g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**  pasta z twarogu i koperku . 70g **7,** rzodkiewka 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**  pasta z twarogu i koperku 70g **7,** rzodkiewka 20g |
| **PN** | Drożdżówka 80g (**1,3,7**) | | | Drożdżówka 80g (**1,3,7**) | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2626.80  B -103.60  T -108.50  Kw tł. nas – 48.50  W -324  W tym cukry -69.50  Bł -27.80  Sól – 6.10 | E kcal-2315.90  B -77.50  T -64.10  Kw tł. nas –36.20  W -370  W tym cukry -138  Bł -27.30  Sól – 3.40 | | E kcal-2493.02  B -90.10  T -71.80  Kw tł. nas –40.60  W -390.20  W tym cukry -136.80  Bł -25.10  Sól – 3.90 | E kcal-2040.40  B -86.80  T -67  Kw tł. nas –37.20  W -266.50  W tym cukry -58.50  Bł -31.90  Sól – 6.70 | E kcal-2063.20  B -90.70  T -75.90  Kw tł. nas – 42.90  W -268  W tym cukry -54.30  Bł -31.60  Sól – 5.30 | E kcal-2474.90  B -105.50  T -93.90  Kw tł. nas –50.90  W -317  W tym cukry -55.60  Bł -36.70  Sól – 6.60 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu