|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **12.08.2024 r PONIEDZIAŁEK**  **11.08.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Herbata 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** ser żółty 50g **7,** sałata zielona 20g, sałatka hawajska 80g **7** | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, płatki owsiane na mleku 400ml (**7,17**), dżem 50g,gratka drink owocowy 170g **7** | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** dżem 50g,gratka drink owocowy 170g **7** | Kawa z mlekiem b/c250ml (**1, 7, 16,18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, serek ziarnisty 150g **7**, barszczyk czerwony 200ml | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1, 7, 16,18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,**pasztet z drobiu zap.50g **(1,6,7**), papryka 50g, jabłko surowe 250g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1, 7, 16, 18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** pasztet z drobiu zap. 50g **(1,6,7**), papryka 50g, jabłko surowe 250g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),** masło 10g **7**, sardynki w oleju 40g **4** |
| **Obiad** | Cukiniowa -krem z grz.400ml **(1,7),** zapiekanka ziemniaczana350g,sos pomidorowy 100ml (**1,7),** kompot z jabłek 250ml | Zalewajka 400ml **(1,7**), makaron z mięsem i jarzynami 350g **9**,sos pomidorowy 100g (**1,7**),sałata zielona z jog. 60g **7**, kompot z jabłek 250ml | Zalewajka 400ml **(1,7),** makaron z mięsem i jarzynami 350g **9,**sos pomidorowy 100g **(1,7**),sałata zielona z jog. 60g **7,** kompot z jabłek 250ml | Zalewajka 400ml (**1,7),** makaron z mięsem i jarzynami 350g **9**,sos pomidorowy 100g **(1,7),**sałata zielona z jog. 60g **7,** kompot z jabłek b/c 250ml | Zalewajka 400ml (**1,7),** makaron z mięsem i jarzynami 350g **9**,sos pomidorowy 100g (**1,7**), sałata zielona z jog.60g **7**, kompot z jabłek b/c 250ml | Zalewajka 400ml **(1,7**), makaron z mięsem i jarzynami 350g **9**,sos pomidorowy 100g (**1,7**), sałata zielona z jog.60g **7**, kompot z jabłek b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Sałatka z ogórka kisz.,marchewki, cebuli czerwonej z olejem 150g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**),pieczeń rzymska 50g (**1,6,7),**pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, szynka biała 50g,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7**), szynka biała 50g,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,16),szynka biała 50g,pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**szynka biała 50g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** szynka biała 50g,pomidor b/s 50g |
| **PN** | Serek homog. waniliowy 150g **7** | | Serek homog. waniliowy 150g **7** | Serek homog. nat. 150g **7** | Serek homog.nat. 150g **7** | Serek homog. nat. 150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2900.50  B -128.80  T -112.40  Kw tł. nas –50.60  W -355.30  W tym cukry -93.20  Bł -27.50  Sól – 6.50 | E kcal-2441.40  B -105.50  T -63.60  Kw tł. nas –35.90  W -373.90  W tym cukry -118.60  Bł -25.50  Sól – 6.40 | E kcal-2803.20  B -120.90  T -70.40  Kw tł. nas –39.50  W -434.60  W tym cukry -133.30  Bł -27  Sól – 6.70 | E kcal-2261.50  B -106.90  T -73.60  Kw tł. nas –42.20  W -307.10  W tym cukry -55.70  Bł -30  Sól – 8.20 | E kcal-2292.50  B -94,80  T -74.30  Kw tł.nas-40.60  W -324.70  W tym cukry -61.50  Bł -35.20  Sól – 7.20 | E kcal-2756.10  B -117.10  T -87.20  Kw tł. nas –42.30  W -393.60  W tym cukry -63.30  Bł -44.90  Sól – 11.60 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu