|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **13.07.2024 SOBOTA** | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, grysik na mleku 350ml **(1,7),** szynka golonkowa 50g, papryka 50g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7),** szynka golonkowa 50g, ketchup jarz. 40g **9** | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, szynka golonkowa 50g,ketchup jarz. 40g **9** | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g (**1,16),** szynka golonkowa 50g,ketchup jarz.40g **9**,jogurt nat.150g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,1 6,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** szynka golonkowa 50g,ketchup jarz.40g **9**, papryka 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** szynka golonkowa 50g,papryka 50g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g **(1,16),** ogórek świeży 30 |
| **Obiad** | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9**), gulasz z piersi indyka 80g,sos nat.100ml **1**, kasza 180g **1,** sałatka z ogórka kiszonego, marchewki i cebuli z olejem 150g,kompot z aronii 250ml | Ziemniaczana400ml (**1,7,9),** gulasz z piersi indyka 80g,sos naturalny 100ml (**1,7),**kasza 180g **1**, sałata zielona z jog. 60g **7**, kompot z aronii 250ml | Ziemniaczana 400ml (**1,7,9),** gulasz z piersi indyka 80g,sos naturalny 100ml (**1,7),**kasza 180g **1**, sałata zielona z jog. 60g **7**, kompot z aronii 250ml | Ziemniaczana 400ml (**1,7,9),** gulasz z piersi indyka 80g,sos naturalny 100ml (**1,7),**kasza 180g **1**, sałata zielona z jog.60g **7**, kompot z aronii b/c 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9),** gulasz z piersi indyka 80g,sos naturalny 100ml (**1,7**), kasza 180g **1**,sałata zielona z jog. 60g **7**,kalafior świeży z bułką tartą100g (**1,7),**kompot z aronii b/c 250ml | Ziemniaczana 400ml (**1,7,9),** gulasz z piersi indyka 80g,sos naturalny 100ml (**1,7**),kasza 180g **1,**sałata zielona z jog.60g **7**,kalafior świeży 100g z bułką tartą (**1,7**),kompot z aronii b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g **(1,16**), rzodkiewka 20g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),**pasta z jaj i szprotek w oleju ze szczyp.70g (**3,7),** pomidor 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, twaróg 50g **7,**powidło 50g, sok marchewkowy 150ml | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7**), twaróg 50g **7**,powidło 50g, sok marchewkowy 150ml | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16),** twaróg 70g **7**,pomidor b/s 100g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**pasta z jaj i sardynek w oleju ze szczyp.70g **(3,4),** pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**pasta z jaj i sardynek w oleju ze szczyp.70g (**3,4),** pomidor b/s 50g |
| **PN** | Serek mini 30g **7**,chleb chrupki 2 szt **1** | | Serek mini 30g **7**,chleb chrupki 2 szt **1** | Serek mini 30g **7**,chleb chrupki 2 szt **1** | Serek mini 30g **7**,chleb chrupki 2szt **1** | Serek mini 30g **7**,  chleb chrupki 2szt **1** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2523.90  B -102.50  T -99.7  Kw tł. nas –41.40  W -316.50  W tym cukry -56.60  Bł -26.40  Sól – 6.90 | E kcal-2391.70  B -110.80  T -71.40  Kw tł. nas –35.20  W -338,60  W tym cukry -74.40  Bł -25.90  Sól – 5.60 | E kcal-2578.80  B -125.10  T -68.70  Kw tł. nas – 38.70  W -377.50  W tym cukry -90.60  Bł -26.30  Sól – 6 | E kcal-2087  B -104.50  T -59.60  Kw tł. nas –33.40  W -298.80  W tym cukry -39.70  Bł -33.10  Sól – 5.10 | E kcal-2165.40  B -104.60  T -67.80  Kw tł. nas –33  W -300.60  W tym cukry -32.10  Bł -35.80  Sól – 5.50 | E kcal-2620.60  B -115.80  T -86.60  Kw tł. nas –44.40  W -365.20  W tym cukry -33.10  Bł -44.60  Sól – 7 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu