|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **13.08.2024 r WTOREK**  **11.08.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**,frankfuterki 100g – 2szt (**1,6,7),** musztarda 30g **10**,ogórek świeży 50g | Kawa z mlekiem 250ml (**1, 7, 16, 18**),masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**,parówka wiedeńska 100g-2szt **(1,6,7),**ketchup jarzynowy 40g **9**,jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7),** parówka wiedeńska 100g-2szt (**1,6,7),**ketchup jarzynowy 40g **9**, jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem b/c250ml **(1, 7, 16,18),**masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, parówka wiedeńska 100g-2szt **(1,6,7**), ketchup jarzynowy 40g **9,** pomidorki coctailowe 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1, 7, 16,18),**masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** parówka wiedeńska 100g-2szt **(1,6,7),** ketchup jarzyn. 40g **9,**rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1, 7, 16, 18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** parówka wiedeńska 100g-2szt (**1,6,7),** ketchup jarzyn. 40g **9**, rzodkiewka 20g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , kefir 200g **7**,podpłomyk 1 szt **1** |
| **Obiad** | Grysikowa 400ml (**1,7,9),**klops piecz. w jarz. 80g **3** , sos własny 100ml (**1,7),** ziemn.200g **7**, buraczki 180g (**1,7**), kompot z aronii i agrestu 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9**), klops piecz.w jarz. 80g **3**, ziemn.200g **7,** buraczki 180g (**1,7**), kompot z aronii i agrestu 250ml | Grysikowa 400ml **(1,7,9),** klops piecz.w jarz. 80g **3**, ziemn. 200g **7**, buraczki 180g (**1,7),** kompot z aronii i agrestu 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9),** klops piecz.w jarz. 80g **3**, ziemn. 200g **7**, buraczki 180g (**1,7**), kompot z aronii i agrestu b/c 250ml | Grysikowa 400ml **(1,7,9**), klops piecz. w jarz. 80g **3,** ziemn. 200g **7**, buraczki 180g (**1,7),** sałatka z pora z jog. 100g **7,**kompot z aronii i agrestu b/c 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9**), klops piecz. w jarz. 80g **3**, ziemn. 200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** sałatka z pora z jog.100g **7**, kompot z aronii i agrestu b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g(**1**,**16),**masło 10g **7**, pasta z jaj ze szczyp.60g **(3,7)** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**),awanturka z twarogu70g **7**,jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, twaróg z koperkiem 70g **7**,banan 1szt | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **(1,7**), twaróg z koperkiem 50g **7**, banan 1 szt | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,16), twaróg z koperkiem 70g **7,** jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**awanturka z twarogu 70g **7**,jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**awanturka z twarogu 70g **7**,jabłko pieczone 150g |
| **PN** | Sok pomidorowy 300ml | | Sok pomid. 300ml | Sok pomid. 300ml | Sok pomid. 300ml | Sok pomid. 300ml |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2479.50  B -88.30  T -94.10  Kw tł. nas –42.10  W -331.70  W tym cukry -98  Bł -27.10  Sól – 7.50 | E kcal-2481.05  B -75.20  T -76.70  Kw tł. nas –38.40  W -312.10  W tym cukry -140  Bł -37  Sól – 7.10 | E kcal-2604.20  B -94.10  T -85.40  Kw tł. nas –43.20  W -377.70  W tym cukry -160  Bł -38.50  Sól – 7.60 | E kcal-2234  B -83  T -77.50  Kw tł. nas –38  W -316  W tym cukry -90.30  Bł -42.70  Sól – 8,50 | E kcal-2160.50  B -84.50  T -77.80  Kw tł. nas-38.30  W -29.20  W tym cukry -75.40  Bł -40.10  Sól – 8.50 | E kcal-2602.40  B -105.10  T -97.50  Kw tł. nas –48.20  W -344  W tym cukry -83.90  Bł -44.40  Sól – 9.80 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu