|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **14.07.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, szynka wiejska 50g, rukola 5g,sałatka buraczana 80g **7** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),**masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, szynka wiejska 50g,rukola 5g,sos warzywny z jog. 70g **(7,9)** | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, szynka wiejska 50g,rukola 5g,sos warzywny z jog. 70g **(7,9)** | Kawa b/c z mlekiem 250ml (**1,7,16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)** ,graham 65g **1**, szynka wiejska 50g,rukola 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) ,** szynka wiejska 50g,rukola 5g, sałatka buraczana 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) ,** szynka wiejska 50g,rukola 5g, sałatka buraczana z jog.80g **7** |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c, serek homog nat 50g **7,** wafle ryzowe 2szt |
| **Obiad** | Kalafiorowa z mak.400ml (**1,7)** ,udko pieczone 1szt**,** ziem 200g **7,** marchewka z groszkiem 180g (**1,7),** kompot z aronii 250ml | Koperkowa z mak.400ml (**1,7,9),**klops pieczony 80g 3, sos biały 70ml **(1,7),** marchewka 180g (**1,7**),kompot z aronii 250ml | Koperkowa z mak.400ml (**1,7,9),** klops pieczony 80g 3,sos biały 70ml (**1,7**),marchewka 180g (**1,7**), kompot z aronii 250ml | Koperkowa z mak.400ml (**1,7,9),** klops pieczony 80g **3**,sos biały 70ml **(1,7),**marchewka 180g **(1,7),** kompot z aronii b/c 250ml | Koperkowa z mak.400ml (**1,7,9),** klops pieczony 80g **3**,sos biały 70ml **(1,7),** marchewka 180g (**1,7),**surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem 100g,kompot z aronii b/c 250ml | Koperkowa z mak.400ml (**1,7,9),** klops pieczony 80g **3**,sos biały 70ml (**1,7),** marchewka 180g (**1,7**),surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem 100g,kompot z aronii b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),**masło 10g **7**, jajko got.60g **3** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),**pasta z twarogu i ogórka św. ze szczyp. 70g **7**, kiełbasa drob. pods. 50g, rzodkiewka 20g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, kiełbasa drob. pods. 50g, serek mini nat.30g **7**,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** serek mini nat .30g **7,** pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g (**1**,16),serek mini nat.30g **7,** kiełbasa drob. pods. 50g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i ogórka św. ze szczyp. 70g **7,**kiełbasa drob. pods. 50g,rzodkiewka 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i ogórka św. ze szczyp.70g, kiełbasa drob. pods. 50g, rzodkiewka 20g |
| **PN** | Babka piaskowa 70g **( 1,7,3)** | | Babka piaskowa 70g**( 1,7,3)** | Jogurt nat. 150g  **7** | Jogurt nat. 150g **7** | Jogurt nat. 150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2392.90  B -116.90  T -102.10  Kw tł. nas –42.90  W -263.60  W tym cukry -64.80  Bł -27.70  Sól – 6 | E kcal-2042.40  B -86.40  T -63.20  Kw tł. nas –34.40  W -293.70  W tym cukry -86.80  Bł -26.30  Sól – 8.10 | E kcal-2365.20  B -104.40  T -71.80  Kw tł. nas –39.30  W -336.80  W tym cukry -86.60  Bł -25.20  Sól – 8.50 | E kcal-1956.10  B -89.50  T -63.90  Kw tł. nas –34.30  W -270.50  W tym cukry -59.70  Bł -30.80  Sól – 8.70 | E kcal-2089.10  B -100.10  T -69.90  Kw tł. nas – 35  W -280.50  W tym cukry -63.40  Bł -33.20  Sól – 9.50 | E kcal-2523.50  B -120.60  T -91.30  Kw tł. nas –45.80  W -322.80  W tym cukry -64.70  Bł -37.90  Sól – 10.70 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu