|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **14.08.2024 r ŚRODA**  **11.08.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Herbata 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)** , grysik na mleku 400ml **(1,7),**pasta z jaj ze szczyp.90g (**3,7**),ser top.22g **7**, rzodkiewka 20g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7**), powidło 50g, kiełbasa drob. pods. 50g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** kiełbasa drob. pods. 50g, pomidor b/s 50g | Kawa z mlekiem b/c 250ml (**1,7, 16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, kiełbasa drob. pods. 50g, pomidorki coctailowe 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7, 16,18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18**), graham 65g (**1,16)** ,kiełbasa drob. pods. 50g,ser top.22g **7**, pomidorki coctailowe 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7, 16, 18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18**), graham 65g (**1,16)** , kiełbasa drob. pods. 50g,ser top 22g **7**, pomidorki coctailowe 50g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , masło10g **7**,chleb graham 65g **(1,16),** papryka 30g |
| **Obiad** | Barszcz z ziem.i kiełbasą białą (70g) 400ml (**1,7),**racuchy z jabłkami z cukrem pudrem 350g (**1,3,7**), gratka drink owocowy 170g **7**, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Barszcz z ziem.400ml **(1,7),** schab piecz. w jarz. 80g,sos koperkowy 70ml (**1,7),**ryż 200g **7,** marchewka z wody 180g 7, kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Barszcz z ziem.400ml **(1,7),** schab piecz. w jarz. 80g,sos koperkowy 70ml (**1,7),**ryż 200g **7,** marchewka z wody 180g 7, kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Barszcz z ziem.400ml(**1,7**),schab piecz w jarz 80g,sos koperkowy 70ml (**1,7),**ryż 200g **7,** marchewka z wody 180g **7,** kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Barszcz z ziem.400ml **(1,7),** schab piecz. w jarz. 80g,sos koperkowy 70ml (**1,7),**ryż 200g **7,** marchewka z wody 180g 7, surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g, kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Barszcz z ziem.400ml **(1,7),** schab piecz. w jarz. 80g,sos koperkowy 70ml (**1,7),**ryż 200g **7,** marchewka z wody 180g 7, surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g, kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g(**1**,**16),**masło 10g **7**, rzodkiewka 20g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**),pasztet wieprz zap 50g (**1,6,7),**sał. z ogórka kisz. i cebuli czerwonej 60g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1,** pasta z piersi kurczaka i jarzyn 50g, sok marchewkowy 150g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1** grysik na mleku 400ml **(1,7**), pasta z piersi kurczaka i jarzyn 50g,sok marchewkowy 150g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16),** pasta z piersi kurczaka i jarzyn 50g,jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16**), pasztet z drob. zap.50g (**1,6,7),**sał.z ogórka kisz. i czerwonej cebuli 60g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16**), pasztet z drob. zap. 50g (**1,6,7**),sał.z ogórka kisz. i czerwonej cebuli 60g |
| **PN** | Serek mini 30g **7**, wafle ryżowe 2szt | | Serek mini 30g **7**,wafle ryżowe 2 szt | Serek mini 30g **7**,wafle ryżowe 2szt | Serek mini 30g **7**,wafle ryżowe 2szt | Serek mini 30g **7**,wafle ryżowe 2szt |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-3333.10  B -102  T -154.60  Kw tł. nas-56.20  W -393.10  W tym cukry -113.50  Bł -26.20  Sól – 8.80 | E kcal-2580.20  B -108.60  T -70.60  Kw tł. nas –37.60  W -388.80  W tym cukry-79.50  Bł -24.10  Sól – 4.60 | E kcal-2863.10  B -123.10  T -78  Kw tł. nas –42.10  W -428.90  W tym cukry -96.70  Bł -24.80  Sól – 5 | E kcal-2272  B -102.70  T -64.20  Kw tł. nas –33.20  W -337.10  W tym cukry -57.60  Bł -40.60  Sól – 5.40 | E kcal-2395.10  B -104.50  T -83.80  Kw tł. nas-40.50  W -323.30  W tym cukry -41.80  Bł -38.90  Sól – 8.50 | E kcal-2855.40  B -115.80  T -102.70  Kw tł. nas –51.90  W -389  W tym cukry -43.70  Bł -48.10  Sól – 10 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu