|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **15.07.2024 PONIEDZIAŁEK** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**,ryż na mleku 400ml **7,** dżem 50g, ser homog nat.70g **7**, pomidorki coctailowe 50g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7) ,**filet drob. wędzony 50g,mus owocowo-warzywny 100g | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, filet drob. wędzony 50g,mus owocowo- warzywny 100g | Kawa z mlekiem b/c 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)** , graham 65g (**1,16)**, filet drob. wędzony 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) ,** filet drob. wędzony 50g, jogurt z porami i kukurydzą (**20g**) 70g **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) ,** filet drob. wędzony 50g,jogurt z porami i kukurydzą 70g **7.** pomidorki coctailowe 50g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g ( **1,16),**masło 10g **7**, pasztet z drobiowy (puszki) 32g **(1,6,7)** |
| **Obiad** | Pomidorowa z lanym ciastem 400ml (**1,3,7),** ryba smażona 110g (**1,3,4),** ziem.200g **7,** sałatka z białej kapusty, marchewki i jabłka z sosem winegret 150g**,**kompot z porzeczek i rabarbaru 250ml | Żurek z ziem.400ml (**1,7),** potrawka z kurczakiem i jarzynami 350g **9**, ryż 200g **7,**sałata zielona z jog.60g **7**, kompot z porzeczek i rabarbaru 250ml | Żurek z ziem.400ml **(1,7),** potrawka z kurczakiem i jarzynami 350g **9**,ryż 200g **7,** sałata zielona z jog.60g **7,**kompot z porzeczek i rabarbaru 250ml | Żurek z ziem.400ml (**1,7) ,** potrawka z kurczakiem i jarzynami 350g **9**,ryż 200g **7,** sałata zielona z jog.60g **7,** kompot z porzeczek i rabarbaru b/c 250ml | Żurek z ziem.400ml (**1,7),** potrawka z kurczakiem i jarzynami 350g **9,** ryż 200g **7,**sałata zielona z jog.60g **7,** kompot z porzeczek i rabarbaru b/c 250ml | Żurek z ziem.400ml (**1,7),** potrawka z kurczakiem i jarzynami 350g **9**,ryż 200g **7**, sałata zielona z jog.60g **7**, kompot z porzeczek i rabarbaru b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Sałatka z kapusty białej, marchewki, jabłka z olejem 150g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),**salceson wieprzowy 70g **(1,6,7),**musztarda 30g **10**, ogórek świeży 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, twaróg z koperkiem 70g **7,** pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7**),twaróg z koperkiem 50g **7,** pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16),**twaróg z koperkiem 70g **7**,barszczyk czerwony 200ml | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** sardynki w oleju 80g **4**,szczypiorek 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** sardynki w oleju 80g **4**,szczypiorek 20g |
| **PN** | Sok Kubuś 300g | | Sok Kubuś 300g | Serek ziarnisty 150g **7** | Serek ziarnisty 150g **7** | Serek ziarnisty 150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2799.40  B 85.70  T -115.80  Kw tł. nas – 41.90  W -366.60  W tym cukry -101.80  Bł -28.50  Sól – 5,40 | E kcal-2122.40  B -86  T -74.30  Kw tł. nas –36.10  W -289.30  W tym cukry -71.70  Bł -23.20  Sól – 3.40 | E kcal-2378.90  B -96.80  T -80.70  Kw tł. nas –39.80  W -328.70  W tym cukry -88.20  Bł -24  Sól – 3.80 | E kcal-2280  B -91  T -76.70  Kw tł. nas –36.10  W -320.40  W tym cukry -51  Bł -21.90  Sól – 3.50 | E kcal-2298.50  B -98.40  T -76.90  Kw tł. nas –36  W -319.40  W tym cukry -36.40  Bł -35  Sól – 5.60 | E kcal-2824.60  B -111.60  T -102.40  Kw tł. nas –48.80  W -384.60  W tym cukry -37.20  Bł -43.70  Sól – 7.50 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu