|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **15.08.2024 r CZWARTEK**  **11.08.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**,filet drob. wędzony 50g, szpinak listki 5g,sałatka letnia 80g **7** | Kawa z mlekiem 250ml **(1, 7, 16, 18**), masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**,filet drob. wędzony 50g,szpinak listki 5g,sałatka jarzynowa z jog.80g (**7,9)** | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** filet drob.wędzony 50g,szpinak listki 5g,sałatka jarzynowa z jog. 80g (**7,9)** | Kawa z mlekiem b/c250ml (**1, 7, 16,18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, filet drob. wędzony 50g,szpinak listki 5g, sałatka jarzynowa z jog. 80g **(7,9**) | 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,szpinak listki 5g,sałatka letnia 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) ,**filet drob. wędzony 50g, szpinak listki 5g, sałatka letnia z jog. 80g **7** |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),** masło 10g **7**, ogórek sw 30g |
| **Obiad** | Pomidorowa ryżem 400ml **(1,7),** kotlet z piersi kurczaka 100g (**1,3**), ziem200g **7**, sałatka z czerwonej kapusty z olejem 150g,babka piaskowa 70g (**1,3,7**),kompot z mieszanki owocowej 250ml | Pomidorowa z ryżem 400ml **(1, 7**), gulasz z piersi kurczaka 80g, sos naturalny 100ml **(1,7**), ziem.200g **7,** ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g, babka piaskowa 70g **(1,3,7**),kompot z mieszanki owocowej 250ml | Pomidorowa z ryżem 400ml (**1, 7**), gulasz z piersi kurczaka 80g, sos naturalny 100ml **(1,7**), ziem.200g **7,**ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g, babka piaskowa 70g (**1,6,7**), kompot z mieszanki owocowej 250ml | Pomidorowa z ryżem 400ml (**1, 7**), gulasz z piersi kurczaka 80g, sos naturalny 100ml (**1,7**),ziem. 200g **7,** ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g,kiwi 1szt, kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Pomidorowa z ryżem 400ml (**1,7),** gulasz z piersi kurczaka 80g, sos naturalny 100ml (**1,7**),ziem. 200g **7**, ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g,brukselka got. z bułką tartą 100g **1**,śliwka 100g,kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Pomidorowa z ryżem 400ml (**1,7),** gulasz z piersi kurczaka 80g, sos naturalny 100ml **(1,7**),ziem.200g **7**,ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g,brukselka got. z bułką tartą 100g **1**,śliwka 100g ,kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g(**1**,**16),**masło 10g **7**, wędlina drobiowa30g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**),pasta z twarogu i ogórka świeżego ze szczyp. 70g **7**,jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z twarogu i koperku 70g **7,** jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7**), pasta z twarogu i koperku 50g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i koperku 70g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**pasta z twarogu i ogórka świeżego ze szczyp. 70g **7,** jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**pasta z twarogu i ogórka świeżego ze szczyp.70g **7**, jabłko pieczone 150g |
| **PN** | Mus owocowy 100g | | Mus owocowy 100g | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2293.70  B -98.40  T -77.40  Kw tł. nas –33.80  W -312.60  W tym cukry -96  Bł -26.60  Sól – 4.50 | E kcal-2109.40  B -88.30  T -50.70  Kw tł. nas –27.60  W -335.80  W tym cukry -106.70  Bł -30.50  Sól – 3.90 | E kcal-2668.30  B -116.60  T -65.30  Kw tł. nas –35.60  W -415.40  W tym cukry -140  Bł -32  Sól – 4.80 | E kcal-2050.90  B -95.30  T -52.40  Kw tł. nas –28.80  W -289.30  W tym cukry -73.40  Bł -36.80  Sól – 4.50 | E kcal-2105.10  B -104.40  T -57.70  Kw tł. nas-30.80  W -309.10  W tym cukry -71.30  Bł -40.10  Sól – 4.90 | E kcal-2615.20  B -122.10  T -79  Kw tł. nas –43.40  W -374.90  W tym cukry -73.20  Bł -49.10  Sól – 7.20 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu