|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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)** |
|  **16.07.2024 WTOREK** |  **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, kiełbasa krakowska 50g, jajko got.60g **3**,sałatka z kaszą kuskus, tuńczykiem i jarzynami z sosem winegret 80g **(1,4)** | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7,16,18**),masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, szynka biała 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 biała 50g,rukola 5g,sos warzywny z jog. 70g (**7,9)** | Kawa z mlekiem b/c 250ml (**1,7,16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g (**1**,**16),** szynka biała 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) ,** jajko got. 60g **3,**szynka biała 50g,rukola 5g, jogurt z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** jajko got 60g **3**,szynka biała 50g, rukola 5g,jogurt z rzodkiewka i szczypiorkiem 70g **7** |
| **II śni** |  |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g **(1,16**), wędlina drobiowa 30g |
|  **Obiad** | Groszkowa -krem z grzankami 400ml (**1,7)** , kotlet schabowy 80g (**1,3**) ziem. 200g **7**,buraczki 180g (**1,7),**kompot z mieszanki owocowej 250ml |  Selerowa - krem z grz.400ml (**1,7,9),** schab piecz. w jarz. 80g,sos koperkowy 70ml **(1,7),** ziem.200g **7,**buraczki 180g (**1,7),**kompot z mieszanki owocowej 250ml | Selerowa - krem z grz.400ml (**1,7,9**) **,**schab piecz. w jarz. 80g,sos koperkowy 70ml (**1,7),**ziem.200g 7, buraczki 180g (**1,7**), kompot z mieszanki owocowej 250ml | Selerowa - krem z grz.400ml (**1,7,9)** **,** schab piecz.w jarz. 80g,sos koperkowy 70ml (**1,7**), ziem.200g 7,buraczki 180g (**1,7),** kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Selerowa - krem z grz.400ml(**1,7,9)** **,** schab piecz.w jarz.80g,sos koperkowy 70ml (**1,7**), ziem.200g **7**, buraczki 180g (**1,7),**surówka z marchewki i jabłka z jog.100g **7**, kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Selerowa - krem z grz.400ml **(1,7,9),** schab piecz.w jarz.80g,sos koperkowy70ml (**1,7),** ziem.200g **7**, buraczki 180g (**1,7**), surówka z marchewki i jabłka z jog.100g **7,**kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml |
| **PD** |  |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g **(1,16**), pomidor b/s 30g |
|  **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18), a**wanturka z twarogu 70g **7**, banan 1szt | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z twarogu i pomidora św. z koperkiem 70g **7**, banan 1 szt | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7**),pasta z twarogu i pomidora św. z koperkiem 50g **7**, banan 1/2szt | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g (**1**,16),pasta z twarogu i pomidora św. z koperkiem 70g **7**,sok buraczany 200ml | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** awanturka z twarogu 70g **7**, ogórek św. 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** awanturka z twarogu 70g **7**,ogórek św. 50g |
| **PN** |  Drożdżówka 80g **(3,1, 7)**   |  Drożdżówka 80g **(3, 1,7)**    | Sok pomid 300ml | Sok pomid 300ml | Sok pomid 300ml |
|  **Wart. odżywcza** | E kcal-2638B -120.30T -85.70Kw tł. nas –40.90 W -360W tym cukry -105.70Bł -32.40Sól – 5.60 | E kcal-2358B -121.20T -66.50Kw tł. nas – 37W -331.70W tym cukry -115Bł -28.20Sól – 4.80 | E kcal-2704.60B -140.80T -76Kw tł. nas –42.30 W -377.60W tym cukry -119.50Bł -28.10Sól – 5.30 | E kcal-2239.10B -124.40T -67.50Kw tł. nas –37 W -299.50W tym cukry -79.80Bł -34.30Sól – 5.50 | E kcal-2265.60B -130T -72.70Kw tł. nas –38.70 W -288.40W tym cukry -68.10Bł -34.20Sól – 5.60 | E kcal-2651.60B -148.50T -86.90Kw tł. nas –46.90 W -336.80W tym cukry -76.60Bł -38.70Sól – 7 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu