|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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-2638  B -120.30  T -85.70  Kw tł. nas –40.90  W -360  W tym cukry -105.70  Bł -32.40  Sól – 5.60 | E kcal-2358  B -121.20  T -66.50  Kw tł. nas – 37  W -331.70  W tym cukry -115  Bł -28.20  Sól – 4.80 | E kcal-2704.60  B -140.80  T -76  Kw tł. nas –42.30  W -377.60  W tym cukry -119.50  Bł -28.10  Sól – 5.30 | E kcal-2239.10  B -124.40  T -67.50  Kw tł. nas –37  W -299.50  W tym cukry -79.80  Bł -34.30  Sól – 5.50 | E kcal-2265.60  B -130  T -72.70  Kw tł. nas –38.70  W -288.40  W tym cukry -68.10  Bł -34.20  Sól – 5.60 | E kcal-2651.60  B -148.50  T -86.90  Kw tł. nas –46.90  W -336.80  W tym cukry -76.60  Bł -38.70  Sól – 7 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu