|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **16.08.2024 r PIĄTEK**  **11.08.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Herbata z cytr. (15g) 250ml **,** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, pasta z makreli ze szczyp.70g **4**, ser top.30g **7**, rzodkiewka 20g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** powidło 50g, gratka drink owocowy 170g **7** | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7),** powidło 50g, gratka drink owocowy 170g **7** | Kawa z mlekiem b/c250ml **(1, 7, 16,18),**masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, wędlina drobiowa 50g, 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) ,**pasta z jaj ze szczyp.90g **(3,7),**ser top. 30g **7**, rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1, 7, 16, 18),**masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** pasta z jaj ze szczyp. 90g **(3,7),**ser top 30g **7,**rzodkiewka 20g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , masło10g 7,graham 65g **(1,16),** pomidor b/s 30g |
| **Obiad** | Krupnik 400ml (**1,7,9),** ryba smażona 100g **(1,3,4)** , ziem.200g **7**, sałatka z sałaty lodowej , marchewki , cebuli czerwonej , pomidor coctail i kukurydzy z sosem winegret 150g, kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9),** ryba piecz. w jarz.100g **4**, ziemn.200g **7**, sos biały 70ml **(1,7)** ,jarzyna duszona po grecku 180g **(1,9),** kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml(**1,7,9),** ryba piecz.w jarz. 100g **4,** ziemn. 200g **7,** sos biały 70ml (**1,7),** jarzyna duszona po grecku 180g **(1,9),** kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml (**1,7,9),** ryba piecz w jarz.100g **4**, ziemn. 200g **7**, sos biały 70ml **(1,7)** ,jarzyna duszona po grecku 180g **(1,9),** kompot z jabłek b/c 250ml | Krupnik 400ml (**1,7,9**), ryba piecz. w jarz.100g **4**, ziemn. 200g **7**, sos biały 70ml **(1,7),**jarzyna duszona po grecku 180g **(1,9),** sałatka z ogórka kisz. i marchewki z olejem 100g, kompot z jabłek b/c 250ml | Krupnik 400ml (**1,7,9),** ryba piecz. w jarz. 100g **4**, ziemn. 200g **7**, sos biały 70ml **(1,7),**jarzyna duszona po grecku 180g **(1,9),** sałatka z ogórka kisz. i marchewki z olejem 100g,kompot z jabłek b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g(**1**,**16),**masło 10g **7**, ogórek świeży 30g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**),ser żółty 50g **7**, sałatka jarzynowa 80g **(7,9)** | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, ser homog. 70g **7,** pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **(1,7**), ser homog. 50g **7**,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16),** serek homog. 70g **7,** jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**ser żółty 50g **7,** sałatka jarzynowa z jog. 80g **(7,9)** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**ser żółty 50g **7,** sałatka jarzynowa z jog. 80g (**7,9)** |
| **PN** | Biszkopty 40g **(1,3,7)** | | Biszkopty 40g **(1,3,7)** | Sok pomidorowy 300ml | Sok pomidorowy 300ml | Sok pomidorowy 300ml |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2588.10  B 76.90  T -121  Kw tł. nas –43.20  W -315.80  W tym cukry -54  Bł -30  Sól – 7.20 | E kcal-2508.50  B -80.30  T -72.60  Kw tł. nas –36.30  W -403.10  W tym cukry -125.10  Bł -34.80  Sól – 4.30 | E kcal-2750.60  B -91.30  T -38.90  Kw tł. nas –38.90  W -444.90  W tym cukry -132  Bł -34.20  Sól – 4.70 | E kcal-2021.50  B -78.90  T -67.90  Kw tł. nas –34.60  W -290.90  W tym cukry -71.20  Bł -43.50  Sól – 8.40 | E kcal-2119.70  B -89.40  T -85.60  Kw tł. nas-43.20  W -266.20  W tym cukry -50.90  Bł -40.70  Sól – 9.40 | E kcal-2577.60  B -100.70  T -104.40  Kw tł. nas –54.60  W -331.30  W tym cukry -52.60  Bł -49.40  Sól – 10.90 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu