|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **17.08.2024 r SOBOTA**  **11.08.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Herbata 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**, **18)** , grysik na mleku 400ml (**1,7**), pasztet z drobiu 80g **(1,6,7),** sałatka z ogórka kisz. i marchewki 60g | | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** szynka z indyka 50g,ketchup jarzynowy 40g **9** | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** szynka z indyka 50g, ketchup jarzynowy 40g **9** | Kawa z mlekiem b/c250ml **(1, 7, 16,18),** ,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, szynka z indyka 50g, ketchup jarzynowy 40g **9** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1, 7, 16,18)**,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,**pasztet z drobiu 80g **(1,6,7),**sałatka z ogórka kisz. i marchewki 60g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1, 7, 16, 18),**masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** pasztet z drobiu 80g (**1,6,7**),sałatka z ogórka kisz. i marchewki 60g |
| **II śni** |  | | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),** masło 10g **7**, twaróg z rzodkiewką 30g **7** |
| **Obiad** | Fasolowa z mak.400ml **(1,7),**sznycel 80g **(1,3)** , ziemn.200g 7, buraczki 180g (**1,7),** kompot z aronii 250ml | Selerowa –krem z grz. 400ml **(1, 7, 9),** zraziki piecz..w jarz. 80g **3**,sos koperkowy 70ml **(1,7),** ziemn.200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** kompot z aronii 250ml | | Selerowa –krem z grz. 400ml **(1,7,9),** zraziki piecz.w jarz. 80g **3**,sos koperkowy 70ml **(1,7),** ziemn.200g **7**, buraczki 180g **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Selerowa –krem z grz.400ml **(1, 7, 9),** zraziki piecz. w jarz. 80g **3**,sos koperkowy 70ml **(1,7),** ziemn.200g **7,** buraczki 180g **(1,7),** kompot z aronii b/c 250ml | Selerowa –krem z grz.400ml**(1,7,9),** zraziki piecz.w jarz 80g **3**,sos koperkowy 70ml **(1,7),** ziemn.200g **7**, buraczki 180g **(1,7**), surówka z marchewki z jog.100g **7**,.kompot z aronii b/c 250ml | Selerowa –krem z grz.400ml (**1,7,9),** zraziki piecz.w jarz.80g **3**,sos koperkowy 70ml **(1,7),** ziemn.200g **7**, buraczki 180g (**1,7),** surówka z marchewki z jog.100g **7**,kompot z aronii b/c 250ml |
| **PD** |  | | | | |  | Herbata b/c , graham 65g(**1**,**16),**masło 10g **7**, sardynki w pomidorach 40g **4** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**),szynka konserwowa 50g,jabłko pieczone 150g | | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, szynka konserwowa 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7**), szynka konserwowa 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,16), szynka konserwowa 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** szynka konserwowa 50g ,jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**.szynka konserwowa 50g, jabłko pieczone 150g |
| **PN** | Jogurt owocowy 150g **7**,podpłomyk 1szt **1** | | | Jogurt owocowy 150g **7,** podpłomyk 1szt **1** | Jogurt nat 150g **7**, podpłomyk  1 szt **1** | Jogurt nat 150g **7**,podplomyk 1szt **1** | Jogurt nat 150g **7**,podpłomyk 1szt **1** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2368.30  B -89.90  T -91.60  Kw tł. nas –38.20  W -300.10  W tym cukry -65.60  Bł -30.40  Sól – 5.50 | | E kcal-2321  B -94  T -62.50  Kw tł. nas –34.70  W -357.80  W tym cukry -86.30  Bł -31.90  Sól – 8.30 | E kcal-2578.40  B -106.80  T -68.90  Kw tł. nas –38.40  W -395.50  W tym cukry -101  Bł -32.70  Sól – 8.60 | E kcal-2053.10  B -86.70  T -58.50  Kw tł. nas –31.70  W -310.30  W tym cukry -68  Bł -37.90  Sól – 8.70 | E kcal-2146.20  B -85.80  T -65.20  Kw tł. nas-34  W -319.20  W tym cukry -72.50  Bł -38  Sól – 9.80 | E kcal-2701.30  B -109.10  T -89.30  Kw tł. nas –47.30  W -384.40  W tym cukry -74  Bł -46.40  Sól – 11.60 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu