|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **18.07.2024 CZWARTEK** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, frankfuterki 100g- 2szt **(1,6,7**),ketchup 30g,mix młodych listków 5g, ogórek św. 50g | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7, 16, 18**),masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, parówka wiedeńska 100g – 2szt (**1,6,7**), ketchup jarz. 40g **9,** jogurt owocowy 150ml **7** | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, parówka wiedeńska 100g - 2szt (**1,6,7),** ketchup jarz.40g **9.**jogurt owocowy 150g **7** | Kawa z mlekiem b/c 250ml (**1,7,16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g (**1**,**16),** parówka wiedeńska 100g – 2szt (**1,6,7**), mix młodych listków 5g, ketchup jarz.40g **9** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7, 16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** parówka wiedeńska 100g- 2 szt (**1,6,7**),mix młodych listków 5g, ketchup jarz.40g **9.** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** parówka wiedeńska 100g- 2 szt (**1,6,7**), mix młodych listków 5g,ketchup jarz.40g **9.** |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16**),masło 10g **7**, pomidorki coctailowe 30g |
| **Obiad** | Rosół z mak. 400ml **9**, sznycel (mięso mieszane) 80g (**1,3**),ziem 200g **7,** kapusta czerwona zasmażana 180g (**1,7),**kompot z wiśni 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9**)**,** udziec z kurczaka pieczony w jarz.100g, ziem. 200g **7**, jarzyna duszona po grecku 180g (**1,7,9**),kompot z wiśni 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9),**udziec z kurczaka pieczony w jarz.100g, ziem. 200g **7**,jarzyna duszona po grecku 180g (**1,7,9),**kompot z wiśni 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9**)**,**udziec z kurczaka pieczony w jarz.100g, ziem. 200g **7**,jarzyna duszona po grecku 180g (**1,7,9**),kompot z wiśni b/c 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9**)**,** udko z kurczaka pieczone w jarz 1 szt,ziem. 200g **7**,jarzyna duszona po grecku 180g (**1,7**,**9**),sałatka z czerwonej kapusty z olejem 100g,kompot z wiśni b/c 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9**)**,** udko z kurczaka pieczone w jarz.1szt,ziem.200g **7,**jarzyna duszona po grecku 180g (**1,7,9**),sałatka z czerwonej kapusty z olejem 100g, kompot z wiśni b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata, masło10g **7**,graham 60g **(1,16**), szczypiorek 20g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** pasta z piersi kurczaka, jarzyn i cebuli 50g **7**, papryka 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z mięsa woł.i jarzyn 50g, sok marchewkowy 200ml | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)** , bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7),**pasta z mięsa woł.i jarzyn 50g,sok marchewkowy 200ml | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,1**6**),pasta z mięsa woł.i jarzyn 50g, barszczyk czerwony 200ml | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z mięsa woł.i jarzyn 50g,papryka 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z mięsa woł.i jarzyn 50g,papryka 50g |
| **PN** | Kefir 200g **7** | | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2445.90  B -91.80  T -104.40  Kw tł. nas –43.40  W -296.70  W tym cukry -62.90  Bł -25  Sól – 6.90 | E kcal-2132.50  B -85.10  T -91.50  Kw tł. nas –45.10  W -257.40  W tym cukry -82.60  Bł -33.20  Sól – 5.60 | E kcal-2543.20  B -101.90  T -100.40  Kw tł. nas –50.10  W -323.80  W tym cukry -103.90  Bł -33.70  Sól – 6.10 | E kcal-2090.90  B -87.90  T -90  Kw tł. nas –45.80  W -205.80  W tym cukry -60.80  Bł -28.90  Sól – 5.70 | E kcal-2020.40  B -89.70  T -87.10  Kw tł. nas –40.80  W -212.30  W tym cukry -63.80  Bł -31  Sól – 7.60 | E kcal-2398.30  B -101.70  T -106.10  Kw tł. nas –52.20  W -278.10  W tym cukry -65.90  Bł -40.20  Sól – 9 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu