|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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-2445.90B -91.80T -104.40Kw tł. nas –43.40 W -296.70W tym cukry -62.90Bł -25Sól – 6.90 | E kcal-2132.50B -85.10T -91.50Kw tł. nas –45.10 W -257.40W tym cukry -82.60Bł -33.20Sól – 5.60 | E kcal-2543.20B -101.90T -100.40Kw tł. nas –50.10 W -323.80W tym cukry -103.90Bł -33.70Sól – 6.10 | E kcal-2090.90B -87.90T -90Kw tł. nas –45.80 W -205.80W tym cukry -60.80Bł -28.90Sól – 5.70 | E kcal-2020.40B -89.70T -87.10Kw tł. nas –40.80 W -212.30W tym cukry -63.80Bł -31Sól – 7.60 | E kcal-2398.30B -101.70T -106.10Kw tł. nas –52.20 W -278.10W tym cukry -65.90Bł -40.20Sól – 9 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu