|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **18.08.2024 r NIEDZIELA**  **11.08.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**,kiełbasa wiejska 50g, sałatka jesienna 80g **7**, śliwka 1szt | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**,szynka got. 50g,rukola 5g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7),**szynka got.50g, rukola 5g, pomidor b/s 50g | Kawa z mlekiem b/c250ml (**1,7,16,18**),masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, szynka got. 50g, pomidor b/s 50g, śliwka 1szt | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18**),masło 20g 7, chleb 50g (**1,18**), graham 65g **(1,16**) , szynka got. 50g, sałatka jesienna z jog 80g **7,** śliwka 1szt | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18**),masło 20g 7, chleb 50g (**1,18**), graham 65g (**1,16)** , szynka got.50g,sałatka jesienna z jog 80g **7**, śliwka 1szt |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),** masło 10g **7**, pasta z jaj ze szczyp. 60g **(3,7)** |
| **Obiad** | Rosół z mak.400ml **9,**udziec z kurczaka piecz.100g , ziemn.200g **7,** kalafior got. z bułką tartą 150g **1**, kompot z aronii 250ml | Jarzynowa z zacierką 400ml **(1,7,9),** udziec z kurczaka piecz. w jarz 100g, ziemn.200g **7,** marchewka 180g (**1,7**), kompot z aronii 250ml | Jarzynowa z zacierką 400ml **(1,7,9),** udziec z kurczaka piecz. w jarz.100g, ziemn.200g **7**,marchewka 180g **(1,7),** kompot z aronii 250ml | Jarzynowa z zacierką 400ml (**1,7,9),** udziec z kurczaka piecz. w jarz.100g, ziemn.200g **7,** marchewka 180g (**1,7),** kompot z aronii b/c 250ml | Jarzynowa z zacierką 400ml (**1,7,9),** udziec z kurczaka piecz. w jarz.100g, ziemn. 200g **7**,marchewka 180g**(1,7),**sał. z kapusty włoskiej z olejem 100g, kompot z aronii b/c 250ml | Jarzynowa z zacierką 400ml **(1,7,9),** udziec z kurczaka piecz. w jarz.100g, ziemn. 200g **7**, marchewka 180g(**1,7),** sał.z kapusty włoskiej z olejem 100g,kompot z aronii b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g(**1**,**16),**masło 10g **7**, rzodkiewka 20g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**), pasta z twarogu i ogórka świeżego ze szczyp. 70g **7**,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z mięsa woł. i jarzyn 50g, gratka drink owocowy 170g **7** | 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,  gratka drink owocowy 170g **7** | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16**), pasta z mięsa woł. i jarzyn 50g,jabłko pieczone 150g | 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** | Ciasto drożdżowe 60g (**1,3,7)** | | Ciasto drożdżowe 60g **(1,3,7)** | Serek homog. nat. 150g **7** | Serek homog. nat. 150g **7** | Serek homog. nat. 150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2325.50  B -97.10  T -82.50  Kw tł. nas –40.80  W -311.30  W tym cukry -69  Bł -28.40  Sól – 5.90 | E kcal-2029.70  B -95.80  T -61.60  Kw tł. nas –32.90  W -281.80  W tym cukry -70.20  Bł -20.50  Sól – 5.70 | E kcal-2450  B -116  T -71.30  Kw tł. nas –38.30  W -345.90  W tym cukry -92.10  Bł -20.80  Sól – 6.20 | E kcal-2025.60  B -107  T -68.50  Kw tł. nas – 38.80  W -255.90  W tym cukry -52.50  Bł -30.20  Sól – 5,90 | E kcal-2074.10  B -111,20  T -72  Kw tł. nas-39.80  W -259.20  W tym cukry -40.70  Bł -31  Sól – 6.70 | E kcal-2611.20  B -129.90  T -96.60  Kw tł. nas –53  W -323.70  W tym cukry -41.50  Bł -39.70  Sól – 8.20 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu