|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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)** |
|  **19.08.2024 r PONIEDZIAŁEK**  **11.08.2024 NIEDZIELA** |  **śniadanie** | Herbata 250ml**,** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** powidło 50g,serek mini 30g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),**powidło 50g,serek mini 30g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** powidło 50g,serek mini 30g **7,** jabłko pieczone 150g | Herbata b/c250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, twaróg z koperkiem 70g **7**, mus owocowo –warzywny 100g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),**masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,**sardynki w pomid. 80g **4**,serek mini 30g **7**, szczypiorek 20g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),**masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** sardynki w pomid. 80g **4**,serek mini 30g **7,** szczypiorek 20g |
| **II śni** |  |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),** masło 10g **7**, wędlina drobiowa 30g |
|  **Obiad** | Ogórkowa z kostką grysikową 400ml **(1,7),** jajko got.120g – 2szt **3,** ziemn. 200g **7**,sos chrzanowy 100ml **(1,7),** surówka z marchewki i jabłka z jog. i śmiet. 150g **7**,kompot z porzeczek 250ml | Zalewajka 400ml **(1,7),** risotto z mięsem i jarzynami 350g **9**,sos pomidorowy 100ml **(1,7),**sałata zielona z jog.50g **7**, kompot z porzeczek 250ml | Zalewajka 400ml **(1,7),** risotto z mięsem i jarzynami 350g **9**,sos pomidorowy 100ml **(1,7),**sałata zielona z jog.50g **7,** kompot z porzeczek 250ml | Zalewajka 400ml **(1,7),** risotto z mięsem i jarzynami 350g **9**,sos pomidorowy 100ml (**1,7**),sałata zielona z jog.50g **7**, kompot z porzeczek b/c 250ml | Zalewajka 400ml **(1,7),** risotto z mięsem i jarzynami 350g **9,**sos pomidorowy 100ml **(1,7),**sałata zielona z jog.50g **7**, kompot z porzeczek b/c 250ml | Zalewajka 400ml **(1,7),** risotto z mięsem i jarzynami 350g **9**, sos pomidorowy 100ml **(1,7),**sałata zielona z jog.50g **7**, kompot z porzeczek b/c 250ml |
| **PD** |  |  | Herbata b/c , graham 65g(**1**,**16),**masło 10g **7**, ser żółty 30g **7** |
|  **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**),salceson wieprz.70g **(1,6,7),**musztarda 30g **10**, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, szynka ogonówka 50g,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7**), szynka ogonówka 50g,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,16), szynka ogonówka 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**szynka ogonówka 50g,pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**szynka ogonówka 50g,pomidor b/s 50g |
| **PN** | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** |
|  **Wart. odżywcza** | E kcal-2732.20B -124.60T -112.40Kw tł. nas –48.40 W -316.40W tym cukry -98.20Bł -30.10Sól – 8.20 | E kcal-2145.50B -79.50T -62.30Kw tł. nas –35.80W -327.50W tym cukry -98.50Bł -27.80Sól – 6.90 | E kcal-2394.50B -91.40T -66.90Kw tł. nas –39.10W -367.90W tym cukry -112.90Bł -27.20Sól – 7.20 | E kcal-1975B -84T -56.40Kw tł. nas –32.20 W -296.70W tym cukry -38.10Bł -29.50Sól – 7.80 | E kcal-2155.40B -96.90T -68.10Kw tł. nas-36.90W -302.20W tym cukry -40.10Bł -30Sól – 8.90 | E kcal-2739.40B -122.50T -95,10Kw tł. nas –53W -365.90W tym cukry -40.70Bł -38.40Sól – 11.90 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu