|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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-2732.20  B -124.60  T -112.40  Kw tł. nas –48.40  W -316.40  W tym cukry -98.20  Bł -30.10  Sól – 8.20 | E kcal-2145.50  B -79.50  T -62.30  Kw tł. nas –35.80  W -327.50  W tym cukry -98.50  Bł -27.80  Sól – 6.90 | E kcal-2394.50  B -91.40  T -66.90  Kw tł. nas –39.10  W -367.90  W tym cukry -112.90  Bł -27.20  Sól – 7.20 | E kcal-1975  B -84  T -56.40  Kw tł. nas –32.20  W -296.70  W tym cukry -38.10  Bł -29.50  Sól – 7.80 | E kcal-2155.40  B -96.90  T -68.10  Kw tł. nas-36.90  W -302.20  W tym cukry -40.10  Bł -30  Sól – 8.90 | E kcal-2739.40  B -122.50  T -95,10  Kw tł. nas –53  W -365.90  W tym cukry -40.70  Bł -38.40  Sól – 11.90 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu