|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **21.07.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, kiełbasa wiejska 50g,serek mini z ziołami 30g **7**,szpinak listki 5g, sałatka ziemniaczana 80g **7** | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7,16,18**),masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, filet drobiowy wędzony 50g, szpinak listki 5g, sałatka jarzynowa z jog.80g (**7,9)** | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** filet drobiowy wędzony 50g, szpinak listki 5g, sałatka jarzynowa z jog.80g (**7,9)** | Kawa z mlekiem b/c250ml (**1,7,16,18**),masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, filet drobiowy wędzony 50g, szpinak listki 5g, sałatka jarzynowa z jog.80g (**7,9**) | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** filet drobiowy wędzony 50g, serek mini z ziołami 30g **7**,sałatka ziemniaczana z jog.80g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** filet drobiowy wędzony 50g, serek mini z ziołami 30g **7**,sałatka ziemniaczana z jog.80g **7** |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),** masło 10g **7**, jajko got.60g **3** |
| **Obiad** | Brokułowa-krem z grzank.400ml (**1,7),** befsztyk z cebulą 80g (**1,3**), ziemn.200g **7**, marchewka 180g (**1,7**), kompot z aronii 250ml | Selerowa-krem z grzank.400ml **(1,7,9**), klops piecz. w jarz. 80g **3**, ziemn. 200g **7**, marchewka got.180g (**1,7**), kompot z aronii 250ml | Selerowa-krem z grzank. 400ml (**1,7,9**), klops piecz. w jarz.80g **3**, ziemn.200g **7**, marchewka got.180g (**1,7**), kompot z aronii 250ml | Selerowa-krem z grzank. 400ml (**1,7,9**), klops piecz. w jarz.80g **3,** ziemn. 200g **7**, marchewka got.180g (**1,7**), kompot z aronii 250ml | Selerowa-krem z grzank.400ml (**1,7,9**), klops piecz. w jarz.80g **3**, ziemn.200g **7,** marchewka got.180g (**1,7**), sałatka z kapusty czerwonej, jabłka z olejem 100g,kompot z aronii b/c 250ml | Selerowa-krem z grzank.400ml (**1,7,9**), klops piecz. w jarz.80g **3**, ziemn.200g **7**, marchewka got.180g (**1,7**), sałatka z kapusty czerwonej, jabłka z olejem 100g,kompot z aronii b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g(**1**,**16),**masło 10g **7**, pomidorki coctailowe 35g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**),ser żółty 50g**7**, rzodkiewka 20g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,pasta z twarogu i pomid. św. z koperkiem 70g **7**, mus owocowy 100g. | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml**(1,7**), pasta z twarogu i pomid. św. z koperkiem 50g **7**,mus owocowy 100g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,16), pasta z twarogu, pomid. św. z koperk.70g **7**, sok buraczany 200ml | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** ser żółty 50g **7**, rzodkiewka 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**  ser żółty 50g **7**, rzodkiewka 20g |
| **PN** | Kefir 200g **7**,wafle ryżowe 2szt | | Kefir 200g **7**,wafle ryżowe 2szt | Kefir 200g **7**,wafle ryżowe 2szt | Kefir 200g**7**,wafle ryżowe 2szt | Kefir 200g**7,**wafle ryżowe 2szt |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2355.60  B -84.80  T -104.80  Kw tł. nas –46  W -279.70  W tym cukry -57.70  Bł -27.50  Sól – 8.10 | E kcal-2133.60  B -87.60  T -60.60  Kw tł. nas –33.40  W -323.60  W tym cukry -100  Bł -32.40  Sól – 7.20 | E kcal-2557.10  B -108  T -70.30  Kw tł. nas –38.80  W -388.30  W tym cukry -123  Bł -32.80  Sól – 7.70 | E kcal-2023.90  B -91  T -61.50  Kw tł. nas –33.50  W -293.80  W tym cukry -66.20  Bł -28.50  Sól – 7.50 | E kcal-2131.70  B -95.40  T -68.60  Kw tł. Nas-35.40  W -299.90  W tym cukry -70.50  Bł -37.80  Sól – 8 | E kcal-2673.30  B -114.20  T -93.30  Kw tł. nas –48.60  W -365.40  W tym cukry -72.20  Bł -46.60  Sól – 9.60 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu