|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **22. 07.2024 PONIEDZIAŁEK** | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** jajko got.60g **3**, rukola 5g, sałatka królewska 80g **7** | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, płatki owsiane na mleku 400ml (**7,17),** dżem 50g, gratka drink owocowy 170g **7** | | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, dżem 50g, gratka drink owocowy 170g **7** | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18 )** , graham 65g (**1**,**16),**ser homog 150g **7,** jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** pasztet z drobiu 80g (1,6,7),rukola 5g.,ser top.30g **7,** papryka 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** pasztet z drobiu 80g (**1,6,7),**rukola 5g. ser top.30g **7**, papryka 50g |
| **II śni** |  | | | | |  | Herbata b/ c , graham 65g (**1**,**16),**masło 10g **7**, og św 30g |
| **Obiad** | Jarzynowa z lanym ciastem 400ml (**1,3,7,9**), wątróbka drobiowa(**200g**) z sosem 200g (**1,7**), ziemn.200g **7**, sałatka z ogórka kiszonego, marchewki, cebuli i papryki z olejem 150g, kompot z aronii i agrestu 250ml. drożdżówka mini60g**.(1,3,7)** | Żurek z ziemn.400ml (**1,7),** risotto z mięsem i jarz.350g **9**, sos pomidorowy 100ml (**1,7**), sałata zielona z jog.60g **7,** kompot z aronii 250ml. drożdżówka mini 60g **(1,3,7)** | | Żurek z ziemn.400ml (**1,7**), risotto z mięsem i jarz.350g **9**, sos pomidorowy 100ml (**1,7),** sałata zielona z jog.60g **7,** kompot z aronii 250ml, drożdżówka mini 60g **(1,3,7)** | Żurek z ziemn.400ml (**1,7),** risotto z mięsem i jarz.350g **9,** sos pomidorowy 100ml (**1,7),** sałata zielona z jog.60g **7,**śliwka 1szt**.** kompot z aronii b/c 250ml | Żurek z ziemn.400ml (**1,7),** risotto z mięsem i jarz.350g **9,** sos pomidorowy 100ml (**1,7**), sałata zielona z jog.60g **7**, śliwka 1 szt kompot z aronii b/c 250ml | Żurek z ziemn.400ml (**1,7**), risotto z mięsem i jarz.350g **9**, sos pomidorowy 100ml (**1,7**), sałata zielona z jog.60g **7,** śliwka 1szt. kompot z aronii b/c 250ml |
| **PD** |  | | | | |  | Herbata b/ c , graham 65g (**1**,**16**),masło 10g **7**, sardynka w oleju 40g **4** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** kiełbasa żywiecka 50g, pomidorki coctailowe 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**,bułki 50g **1**, kiełbasa drobiowa podsuszana 50g, pomidor b/s 50g | | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml**(1,7),** kiełbasa drobiowa podsuszana 50g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g (**1,16)**,kiełbasa drobiowa podsuszana 50g, pomidorki coctailowe b/s 60g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** kiełbasa drobiowa podsuszana 50g,pomidorki coctailowe 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**  kiełbasa drobiowa podsuszana 50g, pomidorki coctailowe 50g |
| **PN** | Serek naturalny ziarnisty 150g**7** | | | Serek naturalny ziarnisty 150g**7** | Serek naturalny ziarnisty 150g**7** | Serek naturalny ziarnisty 150g**7** | Serek naturalny ziarnisty 150g**7** |
| **Wart. Odżywcza** | E kcal-2575.80  B -120.30  T -115.50  Kw tł. nas –46.60  W -275.40  W tym cukry -66.30  Bł -23.10  Sól – 9.50 | E kcal-2195.30  B -90.90  T -67.50  Kw tł. nas –37.40  W -316.70  W tym cukry -108.70  Bł -20.30  Sól – 7.20 | | E kcal-2444.30  B -102.70  T -72.10  Kw tł. nas – 40.60  W -356.60  W tym cukry -122.80  Bł -19.80  Sól – 7.60 | E kcal-2118.10  B -101.70  T -74.60  Kw tł. nas –42.80  W -272.10  W tym cukry -37.40  Bł -25.60  Sól – 8.20 | E kcal-2162.70  B -92.70  T -83.40  Kw tł. nas – 41.40  W -273.50  W tym cukry -36.80  Bł -26.50  Sól – 9.80 | E kcal-2707.30  B -114  T -107.80  Kw tł. nas –53.60  W -337.60  W tym cukry -37.60  Bł -35.20  Sól – 11.60 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu