|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **24.07.2024 ŚRODA** | **śniadanie** | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, grysik na mleku 400ml (**1,7),** polędwica sopocka 50g, roszponka 5g, sałatka jesienna 80g 7 | Herbata 250ml **,**masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** polędwica sopocka 50g, roszponka 5g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml**,**masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** polędwica sopocka 50g, roszponka 5g, pomidor b/s 50g | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)** ,graham 65g( **1**,**16),** polędwica sopocka 50g, roszponka 5g, pomidor b/s 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** polędwica sopocka 50g, roszponka 5g, sałatka z kaszą kuskus, tuńczykiem i jarzynami 80g (**1,4)** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** polędwica sopocka 50g, roszponka 5g, sałatka z kaszą kuskus, tuńczykiem i jarzynami 80g (**1,4)** |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),** masło 10g **7**, jajko got. 60g **3** |
| **Obiad** | Rosół z mak 400ml **9,**kiełbasa drob. cienka z rusztu z cebulą 150g , ziem.200g **7**,kapusta czerwona zasmażana 180g (**1,7**), kompot z mieszanki owocowej 250ml | Barszcz „ukraiński” z ziemn. 400ml (**1,7**), pierś z kurczaka piecz w jarz 80g ,sos kop 70ml (**7,1**) ryż 200g **7**, marchewka mini got 150g **1** . kompot z mieszanki owocowej 250ml | Barszcz „ukraiński” z ziemn. 400ml (**1,7**), pierś z kurczaka piecz w jarz 80g ,sos kop 70ml (**7,1**) ryż 200g **7**, marchewka mini got 150g **1** . kompot z mieszanki owocowej 250ml | Barszcz „ukraiński” z ziemn. 400ml (**1,7**), pierś z kurczaka piecz w jarz 80g ,sos kop 70ml (**7,1**) ryż 200g **7**, marchewka mini got 150g **1** . kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Barszcz „ukraiński” z ziemn. 400ml (**1,7**), pierś z kurczaka piecz w jarz 80g ,sos kop 70ml (**7,1**) ryż 200g **7**, marchewka mini got 150g **1** . kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Barszcz „ukraiński” z ziemn. 400ml (**1,7**), pierś z kurczaka piecz w jarz 80g ,sos kop 70ml (**7,1**) ryż 200g **7**, marchewka mini got 150g **1** . sał ziel z jog 50g**. 7** kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , chleb chrupki 2szt **1** ,kefir 200g **7** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),**pasta z piersi kurczaka, jarzyn z cebuli 50g, sałatka z ogórka kiszonego i marchewki 60g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z mięsa woł.i jarzyn 50g, jabłko pieczone 150g | 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, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g (**1**,16), pasta z mięsa 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 i jarzyn 50g,sałatka z ogórka kiszonego i marchewki 60g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z mięsa i jarzyn 50g.sałatka z ogórka kiszonego i marchewki 60g |
| **PN** | Serek homog. owoc 150g **7** | | Serek homog.owoc 150g **7** | Serek homog. nat .150g **7** | Serek homog. nat.150g **7** | Serek homog. nat.150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2350.70  B -128.50  T -80.50  Kw tł. nas –36.30  W -289.50  W tym cukry -74.50  Bł -24.90  Sól – 9.10 | E kcal-2545.50  B -111.90  T -87.70  Kw tł. nas -43.70  W -339.40  W tym cukry -83.30  Bł -30  Sól – 5.80 | E kcal-2828.40  B -126.40  T -95.10  Kw tł. nas –47.90  W -379.50  W tym cukry -100.40  Bł -30.80  Sól – 6.20 | E kcal-2375.60  B -108.90  T -86.20  Kw tł. nas –42.60  W -306  W tym cukry -62.80  Bł -36.90  Sól – 6.20 | E kcal-2538.60  B -119.40  T -98.30  Kw tł. nas –43.60  W -310.60  W tym cukry -49.30  Bł -37.20  Sól – 7.90 | E kcal-3012.30  B -140.70  T -117.90  Kw tł. nas –53.60  W -366.20  W tym cukry -57.80  Bł -42.40  Sól – 9.16 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu