|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **25.07.2024 CZWARTEK** | **śniadanie** | Herbata 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, awanturka z twarogu 70g**7**, kiełbasa krakowska 50g, kiwi 1szt | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, pasta z twarogu i pietr.ziel. 70g **7**, szynka golonkowa 50g, sok marchewkowy 150ml | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7**), pasta z twarogu i pietr.ziel. 50g **7**, szynka golonkowa 50g, sok marchewkowy 150ml | Herbata b/c 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)** , graham 65g (**1**,**16),**pasta z twarogu i pietr.ziel.70g**7**,szynka golonkowa 50g,kiwi 1 szt | Herbata b/cukru 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),**awanturka z twarogu70g **7**, szynka golonkowa 50g, kiwi 1 szt | Herbata b/cukru 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),**awanturka z twarogu70g **7,** szynka golonkowa 50g, kiwi 1szt |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c, masło 10g **7,** graham 65g (**1,16),** pasztet z drobiu 32g (**1,6,7)** |
| **Obiad** | Pieczarkowa z ryżem 400ml (**1,7),** sznycel 80g (**1,3),** ziemn.200g **7**, fasolka szparagowa św 150g (**1 ,7)**  kompot z jabłek 250ml | Koperkowa z ryżem 400ml (**1,7**), zrazik piecz.w jarz.80g **3**, ziemn. 200g **7**, szpinak 150g (**1,7),** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Koperkowa z ryżem 400ml (**1,7**), zrazik piecz .w jarz.80g **3**, ziemn.200g **7,** szpinak 150g **(1,7**), kompot z mieszanki owocowej 250ml | Koperkowa z ryżem 400ml (**1,7**), zrazik piecz. w jarz.80g **3**, ziemn.200g **7**, szpinak 150g (**1,7**), kompot z mieszanki owocowej 250ml | Koperkowa z ryżem 400ml(**1,7),** zrazik piecz.w jarz.80g **3**, ziemn.200g **7**, szpinak 150g (**1,7),** fasolka szparagowa św got z bułką tartą 100g **(1,7**),kompot z mieszanki owocowej 250ml | Koperkowa z ryżem 400ml(**1,7),** zrazik piecz.w jarz.80g **3**, ziemn.200g **7**, szpinak 150g (**1,7**), fasolka szparagowa świeża got. z bułką tartą 100g (**1,7**), kompot z mieszanki owocowej 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g **(1,16**), ogórek świeży 30g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** filet królewski 50g, sałata zielona 15g, rzodkiewka 20g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, filet królewski 50g, sałata zielona 15g,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,filet królewski 50g, sałata zielona 15g,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16),**filet królewski 50g, sałata zielona 15g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** filet królewski 50g,sałata zielona 15g,rzodkiewka 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** filet królewski 50g,sałata zielona 15g, rzodkiewka 20g |
| **PN** | Drożdżówka mini 60g (**1,3,7)** | | Drożdżówka mini (**1,3,7)** | Serek mini nat.30g**7**,pieczywo chrupkie 2szt**1** | Serek mini nat.30g**7**,wafle ryżowe 2szt | Serek mini nat.30g**7**,wafle ryżowe 2szt |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2584.20  B -96.90  T -106.80  Kw tł. nas –41.20  W -320.60  W tym cukry -82.10  Bł -24.80  Sól – 6.90 | E kcal-2090.30  B -85.40  T -58.70  Kw tł. nas –31,10  W -284.20  W tym cukry -60.90  Bł -23.20  Sól – 7.20 | E kcal-2503.70  B -110.70  T -72.50  Kw tł. nas –39  W -363.80  W tym cukry -94.60  Bł -24.70  Sól – 8.70 | E kcal-1980.80  B -86.80  T -55.30  Kw tł. nas –30.50  W -244.20  W tym cukry -29.60  Bł -27.50  Sól – 7.90 | E kcal-2050.50  B -89.80  T -58.20  Kw tł. nas –31.30  W -257.40  W tym cukry -23.80  Bł -31.90  Sól – 8 | E kcal-2382.30  B -103.10  T -83.70  Kw tł. nas –44  W -322.70  W tym cukry -24.70  Bł -40.40  Sól – 10 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu