|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **26.07.2024 PIĄTEK** | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**,zacierka na mleku 400ml (**1,7),** pasta z jajek ze szczyp.90g (**3,7**), ogórek świeży 50g. pomidorki coctailowe 50g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, zacierka na mleku 400ml **(1,7),** powidło 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, powidło 50g , jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem b/c 250ml (**1,7,16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g (**1**,**16**), wędlinadrobiowa 50g, pomidorki coctailowe 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7, 16,18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** pasta z jajek ze szczyp.90g (**3,7**), ogórek świeży 50g,pomidorki coctailowe 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7, 16, 18**) ,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** pasta z jajek ze szczyp.90g **(3,7**), ogórek świeży 50g, pomidorki coctailowe 50g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g **(1,16**), twaróg ze szczyp. 30g **7** |
| **Obiad** | Grysikowa 400ml (**1,7,9**), ryba smażona 110g (**1,3,4**), ziemn.200g **7**, sałatka z buraków , cebuli, papryki i jabłka z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9**), ryba piecz. w jarz.100g **4,**sos biały 70ml (**1,7**), ziemn.200g **7**, ćwikła z jabłkiem got .180g, kompot z jabłek 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9**), ryba piecz. w jarz.100g **4**,sos biały 70ml **(1,7),** ziemn. 200g **7**,ćwikła z jabłkiem got .180g, kompot z jabłek 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9**), ryba piecz. w jarz.100g **4**,sos biały 70ml (**1,7),** ziemn.200g **7**,ćwikła z jabłkiem got. 180g, kompot z jabłek b/c 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9**), ryba piecz. w jarz. 100g **4,**sos biały 70ml (**1,7**), ziemn. 200g **7**, ćwikła z jabłkiem got 180g, kalafior św got z bułką tartą 100g (**1,7**),kompot z jabłek b/c 250ml | Grysikowa 400ml **(1,7,9**), ryba piecz. w jarz. 100g **4**,sos biały 70ml (**1,7),** ziemn.200g **7,** ćwikła z jabłkiem got .180g, kalafior św. got. z bułką tarta 100g (**1,7**),kompot z jabłek b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g **(1,16**), rzodkiewka 20g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** ser żółty 50g 7,rukola 5g, sałatka jarzynowa 80g (**7,9)** | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z twarogu i koperk.70g **7,** banan 1szt | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml**(1,7),** pasta z twarogu i koperk.50g **7**, banan 1szt | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g. **1**,pasta z twarogu i koperk.70g **7,** jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** ser żółty 50g **7**, rukola 5g,sałatka jarzynowa z jog.80g (**7,9)** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** ser żółty 50g **7**,rukola 5g, sałatka jarzynowa z jog.80g (**7,9**) |
| **PN** | Gratka drink owocowy 170g **7** | | Gratka drink owocowy 170g **7** | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2686.80  B -92.30  T -117.20  Kw tł. nas –45.20  W -328.90  W tym cukry -90.70  Bł -28.30  Sól – 5.40 | E kcal-2337.10  B -80.30  T -56.90  Kw tł. nas –32.40  W -387.30  W tym cukry -153  Bł -29.80  Sól – 3.30 | E kcal-2586.10  B -90.10  T -63  Kw tł. nas –35.90  W -426.70  W tym cukry -169  Bł -30.50  Sól – 3.70 | E kcal-1932.10  B -85  T -58.20  Kw tł. nas –32.90  W -279.30  W tym cukry -73.80  Bł -32.50  Sól – 5 | E kcal-2137.40  B -94.20  T -76.90  Kw tł. nas –40.90  W -282.60  W tym cukry -61.80  Bł -34.10  Sól – 5.80 | E kcal-2630.10  B -110.90  T -97.10  Kw tł. nas –53.10  W -347.80  W tym cukry -63.60  Bł -42.80  Sól – 7.30 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu