|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **27.07.2024 SOBOTA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, szynka konserwowa 50g, sałatka z ogórka świeżego i rzodkiewki 60g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16, 18),**masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, szynka konserwowa 50g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, szynka konserwowa 50g, 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)**, szynka konserwowa 50g, 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) ,**szynka konserwowa 50g,sałatka z ogórka świeżego i rzodkiewki 60g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** szynka konserwowa 50g,sałatka z ogórka świeżego i rzodkiewki 60g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c ,graham 65g (**1,16),**masło 10g **7**, sardynki w pomid.40g 4 |
| **Obiad** | Grochowa -krem z grzank.400ml **(1,7),** gulasz z piersi indyka 80g+sos nat.100ml (**1,7),** kasza 200g **1**, surówka z selera i jabłka z jog. i śmiet. 150g (**7,9),** kompot z mieszanki kompotowej 250ml | Selerowa -krem z grzank. 400ml (**1,7,9**), gulasz z piersi indyka 80g+sos nat.100ml (**1,7**), kasza 200g **1** , sałata zielona z jog.60g **7**,kompot z mieszanki kompotowej 250ml | Selerowa -krem z grzank. 400ml (**1,7,9**), gulasz z piersi indyka 80g+sos nat.100ml (**1,7**), kasza 200g **1**, sałata zielona z jog.60g **7**,kompot z mieszanki kompotowej 250ml | Selerowa -krem z grzank. 400ml (**1,7,9**), gulasz z piersi indyka 80g+sos nat.100ml (**1,7**), kasza 200g **1**, sałata zielona z jog. 60g **7**, marchewka mini got.100g (**1,7**),kompot z mieszanki kompotowej b/c 250ml | Selerowa -krem z grzank. 400ml **(1,7,9**), gulasz z piersi indyka 80g+sos nat. 100ml (**1,7**), kasza 200g **1**, sałata zielona z jog.60g **7**,marchewka mini got.100g (**1,7**),kompot z mieszanki kompotowej b/c 250ml | Selerowa -krem z grzank. 400ml (**1,7,9**), gulasz z piersi indyka 80g+sos nat.100ml (**1,7**), kasza 200g **1,** sałata zielona z jog.60g **7**,marchewka mini got.100g(**1,7**), kompot z mieszanki kompotowej b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g **(1,16),**szczypiorek 20g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)** pasztet z drob. 80g **(1,6,7**), papryka 50g | Herbata 250ml,masło 20g **7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,ser homog.70g **7**, dżem 50g,jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (**1,7),** ser homog.50g **7,** dżem 50g,jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml , masło 20g**7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g (**1,16)**, szynka z drobiu 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**pasztet z drob. 80g (**1,6,7**) **,** papryka 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**pasztet z drob. 80g (**1,6,7**) **,** papryka 50g |
| **PN** | Serek ziarnisty 150g **7** | | Serek ziarnisty 150g **7** | Serek ziarnisty 150g **7** | Serek ziarnisty 150g **7** | Serek ziarnisty 150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2487.10  B -104.20  T -84.30  Kw tł. nas –36.50  W -345.50  W tym cukry -64.30  Bł -34.70  Sól – 5.90 | E kcal-2319.20  B -92.30  T -65.70  Kw tł. nas –35.20  W -350.10  W tym cukry -101.80  Bł -27.50  Sól – 4.70 | E kcal-2725.10  B -110.30  T -73.30  Kw tł. nas –39.30  W -417.60  W tym cukry -123  Bł -29  Sól – 5.20 | E kcal-2193.70  B -111  T -63.10  Kw tł. nas –33.90  W -310.30  W tym cukry -55.60  Bł -36.30  Sól – 7.60 | E kcal-2236  B -107.60  T -79.10  Kw tł. nas –37.10  W -288.70  W tym cukry -37.10  Bł -32.40  Sól – 8 | E kcal-2757  B -126  T -101.90  Kw tł. nas –49.60  W -353.40  W tym cukry -37.90  Bł -41.20  Sól – 9.80 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu