|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **28.07.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem250ml (**1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, szynka wiejska 50g, szpinak listki 5g, sałatka z kaszą kuskus z tuńczykiem i jarzynami z sosem winegret 80g (**1,4)** | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7,16,18**),masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, szynka wiejska 50g, szpinak listki 5g, sos warzywny z jog.70g (**7,9)** | Herbata 250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, szynka wiejska 50g, szpinak listki 5g, sos warzywny z jog.70g **(7,9**) | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1, 7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g (**1,16)**, **)**, szynka wiejska 50g, szpinak listki 5g, sos warzywny z jog.70g (**7,9)** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7, 16, 18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** szynka wiejska 50g, szpinak listki 5g, sałatka ziemniaczana 80g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** szynka wiejska 50g, szpinak listki 5g, sałatka ziemniaczana 80g **7** |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g **(1,16),**masło 10g **7**, ogórek świeży 30g |
| **Obiad** | Kalafiorowa z ryżem 400ml (**1,7),** eskalopki wieprzowe 100g (1**,3,7**), ziemn.200g 7, marchewka 180g (**1,7),** kompot z porzeczek 250ml | Jarzynowa z ryżem 400m l(**1,7,9**), pulpet woł.80g **3,** sos koperk. 70ml (1**,7),** ziemn.200g 7, marchewka got.180g (**1,7**), kompot z porzeczek 250ml | Jarzynowa z ryżem 400ml (**1,7,9**), pulpet woł.80g **3**, sos koperk.70ml (**1,7**), ziemn.200g **7**, marchewka got.180g (**1,7**), kompot z porzeczek 250ml | Jarzynowa z ryżem 400ml (1**,7,9**), pulpet woł.80g **3,** sos koperk. 70ml (**1,7),** ziemn.200g **7**, marchewka got.180g (**1,7**), kompot z porzeczek b/c 250ml | Jarzynowa z ryżem 400ml **(1,7,9**), pulpet woł.80g **3**, sos koperk.70ml **(1,7**), ziemn.200g **7,** marchewka got.180g (**1,7**), surówka z selera i jabłka z jog.100g (**7,9**), kompot z porzeczek 250ml | Jarzynowa z ryżem 400ml (1**,7,9**), pulpet woł.80g **3**, sos koperk.70ml (**1,7),** ziemn.200g 7, marchewka got.180g, (**1,7**) mizeria z jog.100g (**7,9**), kompot z porzeczek 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata, masło10g **7**,graham 60g **(1,16**),jajko got.60g **3** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** pasta z twarogu i rzodkiewki 70g **7,**kiełbasa drob.pods. 30g,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z twarogu z pietr. ziel. 70g **7,** kiełbasa drobiowa podsuszana 30g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)** , bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml**(1,7),**pasta z twarogu z pietr.ziel.50g **7**, kiełbasa drobiowa podsuszana 30g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**. 7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16),** pasta z twarogu z pietr.ziel.70g **7**, kiełbasa drobiowa podsuszana 30g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i rzodkiewki 70g**7**, kiełbasa drob. pods. 30g,pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i rzodkiewki 70g**7**, kiełbasa drob. pods .30g,pomidor b/s 50g |
| **PN** | Babka piaskowa 70g **(1,3,7)** | | Babka piaskowa 70g **(1,3,7)** | Jogurt nat.150g **7** | Jogurt nat.150g **7** | Jogurt nat.150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2500.30  B -101.60  T -95.70  Kw tł. nas –38.50  W -320  W tym cukry -63.40  Bł -29.20  Sól – 6.90 | E kcal-2030,10  B -87.30  T -61.20  Kw tł. nas –33.70  W -278  W tym cukry -70.60  Bł -26.60  Sól – 7.40 | E kcal-2351.70  B -102.40  T -69.10  Kw tł. nas –38  W -342.90  W tym cukry -89.60  Bł -28.10  Sól – 7.80 | E kcal-2040.90  B -95.10  T -63.80  Kw tł. nas –35  W -265.90  W tym cukry -51.80  Bł -32.20  Sól – 8 | E kcal-2031.90  B -98.30  T -64.50  Kw tł. nas –35.20  W -282.40  W tym cukry -57.10  Bł -37.40  Sól – 8.60 | E kcal-2568.80  B -116.90  T -89.10  Kw tł. nas –48.40  W -346.80  W tym cukry -58  Bł -45.80  Sól – 10.30 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu