|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **3.08.2024 SOB OTA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, parówka wiedeńska 100g – 2szt **(1,6,7),**musztarda 30g **(10),** rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16, 18)**,masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, parówka wiedeńska 100g-2szt (**1,6,7),** ketchup jarzynowy 40g **9**, gratka drink owocowy 170g | Herbata 250ml ,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** parówka wiedeńska 100g-2szt (**1,6,7),** ketchup jarzynowy 40g **9** | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1, 7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g (**1**,**16),** parówka wiedeńska 100g-2szt **(1,6,7),** ketchup jarzynowy 40g **9** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1, 7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** parówka wiedeńska 100g-2szt **(1,6,7),** ketchup jarzynowy 40g **9,** rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** parówka wiedeńska 100g-2szt **(1,6,7),** ketchup jarzynowy 40g **9,** rzodkiewka 20g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/ c , graham 65g (**1**,**16),**masło 10g **7**, pomidorki coctailowe 35g |
| **Obiad** | Zalewajka 400ml **(1,7),**zraz duszony 80g **3**, sos naturalny 100ml **(1,7),**kasza 180g **1**,surówka z marchewki selera z jog i śmiet. 150g **(7,9),** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Zalewajka 400ml **(1,7),** zraziki piecz. w jarz.80g **3**,sos pomid. 70ml **(1,7),** kasza 180g **7,**sałata zielona z jog 60g **7**, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Zalewajka 400ml **(1,7),** zraziki piecz. w jarz.80g **3**,sos pomid. 70ml **(1,7),** kasza 180g **1**,sałata zielona z jog.60g **7**, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Zalewajka 400ml (**1,7),** zraziki piecz. w jarz.80g **3**,sos pomid. 70ml **(1,7),** kasza 180g **1**,sałata zielona z jog.60g **7,** marchewka mini z wody 100g **7**, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Zalewajka 400ml (**1,7**), zraziki piecz. w jarz.80g **3**,sos pomid.70ml (**1,7),** kasza 180g **1**,sałata zielona z jog.60g **7,** marchewka mini z wody 100g **7**, kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Zalewajka 400ml (**1,7),** zraziki piecz. w jarz. 80g **3,**sos pomid.70ml (**1,7),** kasza 180g **1**,sałata zielona z jog.60g **7**,marchewka mini z wody 100g **7**, kompot z mieszanki owocowej 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/ c , chleb chrupki 2szt **1**, twaróg ze szczyp. 30g **7** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),**pasztet z drobiu 80g **(1,6,7),**sał. z ogórka kisz. i cebuli czerwonej 60g | Herbata 250ml,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 | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g (**1**, 16), szynka konserwowa 50g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** szynka konserwowa 50g, sał. z ogórka kisz. i papryki 60g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16**), szynka konserwowa 50g,sał z ogórka kisz. i papryki 60g |
| **PN** | Kefir 200g **7** | | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2611.70  B -75.60  T -123.10  Kw tł. nas –45.30  W -311.80  W tym cukry -59.40  Bł -29.90  Sól – 9.50 | E kcal-2297.40  B -88.20  T -81.40  Kw tł. nas –40.60  W -315.30  W tym cukry -67.50  Bł -26.50  Sól – 8 | E kcal-2610.60  B -102.10  T -88.50  Kw tł. nas –44.50  W -364.40  W tym cukry -76  Bł -26.30  Sól – 8.30 | E kcal-2262.30  B -87.10  T -82.40  Kw tł. nas –40  W -310.30  W tym cukry -42.60  Bł -35.70  Sól – 8.70 | E kcal-2264.70  B -87.40  T -82.40  Kw tł. nas –39.90  W -310.40  W tym cukry -41.60  Bł -35.80  Sól – 9.80 | E kcal-2602.60  B -100.60  T -93.80  Kw tł. nas –46.50  W -359.30  W tym cukry -44.20  Bł -41.60  Sól – 10.70 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu