|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **4.08.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kakao z mlekiem 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, szynka got.50g, jajko got. 60g **3**,roszponka 5g, sałatka jesienna 80g **(7,9)** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16,18),**masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**,szynka got. 50g,serek mini nat.30g **7,** roszponka 5g,sałatka jarzynowa z jog.80g **(7,9**) | Herbata 250ml **,**masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7**), szynka got.50g,roszponka 5g, sałatka jarzynowa z jog.80g **(7,9)** | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)** ,graham 65g( **1**,**16),** szynka got.50g,serek mini nat. 30g **7,**roszponka 5g, sałatka jarzynowa z jog.80g (**7,9)** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** szynka got.50g, jajko got.60g **3,r**oszponka 5g, sałatka jesienna z jog.80g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** szynka got.50g, jajko got.60g **3**, roszponka 5g, sałatka jesienna z jog.80g **7** |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),** masło 10g **7**, ser żółty 30g **7** |
| **Obiad** | Pomidorowa z mak.400ml **(1,7),** gulasz z szynki wieprzowej 80g,sos naturalny 100ml (**1,7),** ziem200g **7**,ćwikła z jabłkiem got. i chrzanem(**10g**) 180g, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Pomidorowa z mak.400ml **(1, 7),** gulasz woł.80g,sos naturalny 100ml (**1,7),** ziem. 200g **7**,ćwikła z jabłkiem got.180g,kompot z mieszanki owocowej 250ml | Pomidorowa z mak.400ml **(1,7),** gulasz woł.80g,sos naturalny 100 ml (**1,7)** ,ziem.200g **7**,ćwikła z jabłkiem got.180g,kompot z mieszanki owocowej 250ml | Pomidorowa z mak.400ml (**1,7),** gulasz woł.80g,sos naturalny 100 ml (**1,7)** ,ziem200g **7**, ćwikła z jabłkiem got.180g, kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Pomidorowa z mak.400ml **(1,7),** gulasz woł.80g,sos naturalny 100 ml **(1,7),** ziem.200g **7,**ćwikła z jabłkiem got. 180g,kalafior św.z bułką tartą100g **(1,7),** kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Pomidorowa z mak.400ml **(1,7),** gulasz woł. 80g,sos naturalny 100ml **(1,7)** ,ziem.200g **7**, ćwikła z jabłkiem got.180g, kalafior św. z bułką tartą 100g (**1,7**),kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),** masło 10g **7**, wędlina drobiowa 30g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),**pasta z twarogu i ogórka świeżego z koperkiem 70g **7,**pomidorki coctailowe 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z twarogu i koperku 70g **7,** 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 i koperku 50g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16),**pasta z twarogu i koperku 70g **7**,pomidorki coctailowe 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i ogórka świeżego z koperkiem 70g **7,** pomidorki coctailowe 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i ogórka świeżego z koperkiem 70g **7**, pomidorki coctailowe 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-244.10  B -105  T -85.80  Kw tł. nas –39.20  W -324.20  W tym cukry -103.50  Bł -23.60  Sól – 5 | E kcal-2124  B -94.90  T -59.30  Kw tł. nas -33.50  W -313.30  W tym cukry -92.40  Bł -25  Sól – 7.70 | E kcal-2484.30  B -108  T -66.10  Kw tł. nas –36.90  W -376.20  W tym cukry -113.10  Bł -25.40  Sól – 8 | E kcal-1943.60  B -98.50  T -60.30  Kw tł. nas –34.60  W -266.60  W tym cukry -59.10  Bł -30.90  Sól – 8.30 | E kcal-1975.70  B -102.20  T -64  Kw tł. nas –34.90  W -261.10  W tym cukry -54.60  Bł -27.40  Sól – 8.60 | E kcal-2547.30  B -126.90  T -90  Kw tł. nas –50.50  W -324.60  W tym cukry -55.20  Bł -35.80  Sól – 11.20 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu