|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **5.08.2024 PONIEDZIAŁEK** | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, grysik na mleku 400ml **(1,7),**ser żółty 50g **7,** szpinak listki 5g, sałatka królewska 80g **7** | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** powidło 50g, jogurt owocowy 150g **7** | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** powidło 50g, jogurt owocowy 150g **7** | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1, 7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)** , graham 65g (**1**, **16),** wędlina drobiowa 50g, szpinak listki 5g, 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),**pasta z makreli ze szczyp.70g **4,**szpinak listki 5g, rzodkiewka 20g.jabłko surowe 250g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7, 16, 18) ,**masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),**pasta z makreli ze szczyp. 70g **4**, szpinak listki 5g, rzodkiewka 20g. jabłko surowe 250g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c, podpłomyk 1szt **1**, kefir 200g **7** |
| **Obiad** | Barszcz ukraiński z ziem.400ml **(1,7,9),** spaghetti z sosem mięsnym 350g **1,** sałata zielona z jog.60g **7**, kompot z mieszanki jabłek 250ml | Barszcz ukraiński z ziem.400ml **(1,7,9),** risotto z mięsem i jarzynami 350g,sos pomid. 100ml **(1,7)** ,sałata ziel.z jog 60g **7**,kompot z jabłek 250ml | Barszcz ukraiński z ziem.400ml **(1,7,9),** risotto z mięsem i jarzynami 350g,sos pomid. 100ml **(1,7)** ,sałata ziel.z jog.60g 7, kompot z jabłek 250ml | Barszcz ukraiński z ziem.400ml **(1,7,9)** , risotto z mięsem i jarzynami 350g,sos pomid. 100ml (**1,7),** sałata ziel. z jog, 60g **7,**kompot z jabłek b/c 250ml | Barszcz ukraiński z ziem.400ml (**1,7,9),** risotto z mięsem i jarzynami 350g, sos pomidorowy 100ml **(1,7),**sałata ziel. z jog. 60g **7**,kompot z jabłek b/c 250ml | Barszcz ukraiński z ziem.400ml **(1,7,9)** , risotto z mięsem i jarzynami 350g,sos pomidorowy 100ml (**1,7**) , sałata zielona z jog.60g **7,** kompot z jabłek b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Surówka z marchewki i selera i jabłka z jog. 150g (**7,9)** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),**salceson wieprzowy 70g (**1,6,7**)**,**musztarda 30g **10**, papryka 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, szynka ogonówka 50g,jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,szynka ogonówka 50g,jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16),**szynka ogonówka 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** szynka ogonówka 50g,papryka 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**, chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** szynka ogonówka 50g,papryka 50g |
| **PN** | Serek mini nat.30g**7**,pieczywo chrupkie 2szt**1** | | Serek mini nat.30g**7**,pieczywo chrupkie 2szt**1** | Serek mini nat.30g**7**,pieczywo chrupkie 2szt**1** | Serek mini nat.30g**7**,pieczywo chrupkie 2szt**1** | Serek mini nat.30g**7**,pieczywo chrupkie 2szt**1** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2413.70  B -94  T -99.80  Kw tł. nas –46.90  W -322  W tym cukry -64.10  Bł -23.20  Sól – 8.70 | E kcal-2412.70  B -88  T -61.30  Kw tł. nas –35.70  W -388.30  W tym cukry -101.60  Bł -27.30  Sól – 8 | E kcal-2695.60  B -102.60  T -68.60  Kw tł. nas –40  W -428.50  W tym cukry -118.80  Bł -28  Sól – 8.40 | E kcal-2051.40  B -86  T -57.50  Kw tł. nas –32.50  W -30.60  W tym cukry -60.10  Bł -33.20  Sól – 9.60 | E kcal-2135.90  B -89.80  T -65.90  Kw tł. nas –34.20  W -308.90  W tym cukry -58.70  Bł -32.90  Sól – 10.30 | E kcal-2338.50  B -100  T -71.30  Kw tł. nas –36.90  W -340.90  W tym cukry -76.90  Bł -38.90  Sól – 10.90 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu