|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **6.08.2024 WTOREK** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, szynka golonkowa 50g,ser top.30g **7**, sałatka jarzynowa 80g (**7,9**) | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, szynka golonkowa 50g,sałata zielona 15g,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 golonkowa 50g,sałata ziel.15g,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 golonkowa 50g,sałata ziel. 15g,sos warzywny z jog. 70g **(7,9)** | Herbata b/cukru 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** szynka golonkowa 50g,ser top.30g **7**, sałatka buraczana z jog. 80g **(7,9)** | Herbata b/cukru 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** szynka golonkowa 50g, ser top.30g **7,** sałatka buraczana z jog.80g **(7,9)** |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g **(1,16**), pasztet z drob. 32g **(1,6,7)** |
| **Obiad** | Cukiniowa -krem z grz.400ml (**1,7,9),** befsztyk z cebulą 80g **3**, ziemn.200g **7,** marchewka z groszkiem 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml (**1,7,9),** klops piecz.w jarz. 80g **3,** sos koperkowy 70ml (**1,7),** ziemn.200g **7**, marchewka 180g **(1,7**), kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9),** klops piecz. w jarz. 80g **3,** sos koperkowy 70ml (**1,7),** ziemn.200g **7**, marchewka 180g (**1,7),** kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml (**1,7,9),** klops piecz. w jarz. 80g **3**, sos koperkowy 70ml **(1,7),** ziemn.200g **7**, marchewka 180g (**1,7),** kompot z jabłek b/c 250ml | Krupnik 400ml (**1,7,9),** klops piecz. w jarz. 80g **3**, sos koperkowy 70ml **(1,7),** ziemn. 200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem 100g,kompot z jabłek b/c 250ml | Krupnik 400ml (**1,7,9),** klops piecz. w jarz. 80g **3**, sos koperkowy 70ml **(1,7),** ziemn.200g **7**, marchewka 180g (**1,7),** surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem 100g, kompot z jabłek b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g **(1,16**), rzodkiewka 20g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** pasta z twarogu i pomid św. z koperkiem 70g **7**, banan 1szt | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z twarogu i pomid św z koperk.70g **7**, banan 1szt | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml**(1,7),** pasta z twarogu i pomid św .z koperk.70g **7**, banan 1szt | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g. **1**, pasta z twarogu i pomid św. z koperk.70g **7,** jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i pomid. św. z koperkiem 70g **7**, og św 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i pomid. św. z koperkiem 70g **7**, og św 50g |
| **PN** | Mus owocowy 100g | | Mus owocowy 100g | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2529.90  B -76.60  T -117  Kw tł. nas –39.90  W -306.10  W tym cukry -68.60  Bł -30.20  Sól – 9.30 | E kcal-2175  B -80.70  T -60.20  Kw tł. nas –32.80  W -431.60  W tym cukry -105.80  Bł -30.80  Sól – 6.60 | E kcal-2613.30  B -101.20  T -70  Kw tł. nas –38.30  W -409.60  W tym cukry -127  Bł -32.30  Sól – 7.20 | E kcal-2060.40  B -83.90  T -58.90  Kw tł. nas –33.40  W -286.60  W tym cukry -72.40  Bł -37.20  Sól – 7.10 | E kcal-2078.40  B -90.10  T -72.20  Kw tł. nas –38.50  W -283.10  W tym cukry -69.70  Bł -35.40  Sól – 9 | E kcal-2595.80  B -108  T -94.90  Kw tł. nas –51  W -347.60  W tym cukry -70.50  Bł -44  Sól – 10.80 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu