|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **7.08.2024 ŚRODA** | **śniadanie** | Herbata 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**,płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),**kiełbasa krakowska 50g,serek mini 30g **7**,rzodkiewka 20g | Herbata 250ml**,**masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, płatki owsiane na mleku 400ml (**7,17),**dżem 50g, gratka drink owocowy 170g **7** | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, dżem 50g,gratka drink owocowy 170g **7** | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g (**1,16)**,ser homog. 150g **7,** 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) ,**sardynki w pomid 80g **4**,serek mini 30g **7,** szczypiorek 20g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,**sardynki w pomid.80g **4,**serek mini 30g **7**, szczypiorek 20g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c ,graham 65g (**1,16),**masło 10g **7**, jajko got.60g **3** |
| **Obiad** | Rosół z mak.400ml **9**, jajko sadzone 120g – 2szt **3**,ziem.200g **7,** fasola szparagowa 150g **(1,7),** ćwikła z jabłkiem gotowanym i chrzanem 180g, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Ziemniaczana 400ml **(1,7,9) ,** udziec z kurczaka piecz. w jarz.100g,sos biały 70ml **(1,7),**ryż 200g **7**,ćwikła z jabłkiem got.180g, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Ziemniaczana 400ml (**1,7,9),** udziec z kurczaka piecz.w jarz.100g,sos biały 70ml **(1,7),**ryż 200g **7**, ćwikła z jabłkiem got.180g, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Ziemniaczana 400ml (**1,7,9),** udziec z kurczaka piecz. w jarz.100g,sos biały 70ml (**1,7),**ryż 200g **7**,ćwikła z jabłkiem got.180g, kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Ziemniaczana 400ml (**1,7,9),** udziec z kurczaka piecz.w jarz. 100g,sos biały 70ml (**1,7),** ryż 200g **7**,ćwikła z jabłkiem got.180g, fasola szparagowa got.z bułką tartą 100g (**1,7),** kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Ziemniaczana 400ml (**1,7,9),** udziec z kurczaka piecz.w jarz.100g,sos biały 70ml (**1,7),** ryż 200g **7,** ćwikła z jabłkiem got.180g, fasola szparagowa got.z bułką tartą 100g (**1,7),** kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g **(1,16),**pomidory b/s 30g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),**pasta z piersi kurczaka, jarzyn i cebuli 50g, sał. z ogórka kisz. i papryki 60g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g,jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (1,7),pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g,jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml , masło 20g**7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g (**1,16)**,pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**pasta z mięsa wołowego i jarzyn 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),**pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g, sał. z ogórka kisz. i papryki 60g |
| **PN** | Sok Kubuś 300ml 300ml | | Sok Kubuś 300ml | Serek ziarnisty 150g **7** | Serek ziarnisty 150g **7** | Serek ziarnisty 150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2349.60  B -106.80  T -92.50  Kw tł. nas –42  W -284.80  W tym cukry -64.30  Bł -27.60  Sól – 7.70 | E kcal-2704.80  B -116.10  T -80.60  Kw tł. nas –40.10  W -389.40  W tym cukry -125.50  Bł -28.50  Sól – 6.50 | E kcal-2953.80  B -128  T -85.20  Kw tł. nas –43.40  W -429.40  W tym cukry -139  Bł -27.90  Sól – 6.80 | E kcal-2570.20  B -123.60  T -90.20  Kw tł. nas –46.40  W -328.40  W tym cukry -64.40  Bł -33.90  Sól – 6.80 | E kcal-2502.90  B -125.30  T -86.40  Kw tł. nas –41  W -320.50  W tym cukry -43.90  Bł -33.60  Sól – 8.80 | E kcal-3041.70  B -144  T -111  Kw tł. nas –54.20  W -385.30  W tym cukry -45.20  Bł -42.20  Sól – 10.50 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu