|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **8.08.2024 CZWARTEK** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem250ml (**1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, kiełbasa małopolska 50g,rukola 5g, sałatka z kaszy kuskus z tuńczykiem i jarzynami 80g (**1,4)** | Kawa z mlekiem 250ml **(1, 7, 16,18),**masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, kiełb. drob. pods. 50g, rukola 5g, pomidor b/s 50g | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7, 16, 18**) ,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**,kiełb. drob. pods. 50g, rukola 5g, pomidor b/s 50g | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g (**1,16)**, **)**,kiełb. drob. pods. 50g, rukola 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) ,** szynka wiejska 50g, rukola 5g, sałatka ziemniaczana 80g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** szynka wiejska 50g, rukola 5g, sałatka ziemniaczana 80g **7** |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , podpłomyk 1szt **1**,kefir 200g **7** |
| **Obiad** | Jarzynowa z ryżem 400ml **(1,7,9),** pierś z indyka piecz.w jarz.80g,sos grzybowy 70ml**(1,7),** ziemn.200g **7**, sałatka z kapusty czerwonej, jabłka i cebuli z olejem 150g, kompot z porzeczek 250ml | Jarzynowa z ryżem 400ml **(1,7,9),** pierś z indyka piecz.w jarz. 80g,sos biały 70ml **(1,7),** ziemn.200g **7,** sałata zielona z jog.60g **7**, kompot z porzeczek 250ml | Jarzynowa z ryżem 400ml **(1,7,9),** pierś z indyka piecz.w jarz. 80g,sos biały 70ml (**1,7**), ziemn.200g **7**, sałata zielona z jog.60g **7,** kompot z porzeczek 250ml | Jarzynowa z ryżem 400ml (**1,7,9**), pierś z indyka piecz. w jarz. 80g,sos biały 70ml **(1,7),** ziemn. 200g **7**, sałata zielona z jog.60g **7**, kompot z porzeczek b/c 250ml | Jarzynowa z ryżem 400ml (**1,7,9),** pierś z indyka piecz. w jarz. 80g,sos pomid.70ml (**1,7),** ziemn. 200g **7**, sałata zielona z jog.60g **7**,marchewka mini got .100g **7**, kompot z porzeczek b/c 250ml | Jarzynowa z ryżem 400ml**(1,7,9),** pierś z indyka piecz.w jarz.80g, sos pomid.70ml (**1,7**), ziemn.200g **7**, sałata zielona z jog. 60g **7,** marchewka mini got.100g **7**,kompot z porzeczek b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata, masło10g **7**,graham 65g **(1,16**),ogórek świeży 30g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** awanturka z twarogu 70g **7,**pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, twaróg z pietr. ziel. 70g **7**, sok Kubuś 300ml | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)** , bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml**(1,7),** twaróg z pietr. ziel. 50g **7**,sok Kubuś 300ml | Herbata 250ml , masło 20g**. 7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16),** twaróg z pietr. ziel.70g **7**,barszczyk czerwony 200ml | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**awanturka z twarogu 70g **7**,pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** awanturka z twarogu 70g **7**,pomidor b/s 50g |
| **PN** | Biszkopty 40g (**1,3,7)** | | Biszkopty 40g **(1,3,7)** | Serek homo nat 150g **7** | Serek homo nat 150g **7** | Serek homo nat 150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2219.40  B -99.70  T -74.70  Kw tł. nas –36.20  W -298.70  W tym cukry -57.50  Bł -28.60  Sól – 4.50 | E kcal-2206.50  B -94  T -61.40  Kw tł. nas –31.30  W -335.10  W tym cukry -89.80  Bł -27  Sól – 5.20 | E kcal-2619.30  B -112.80  T -70.20  Kw tł. nas –36.10  W -400.70  W tym cukry -109.40  Bł -28.50  Sól – 5.70 | E kcal-2015.40  B -98.10  T -60.90  Kw tł. nas –33.10  W -282.60  W tym cukry -47.80  Bł -31.50  Sól – 5.50 | E kcal-2009.60  B -99.40  T -61.20  Kw tł. nas –33.30  W -279.50  W tym cukry -37.30  Bł -32.60  Sól – 5.80 | E kcal-2370.50  B -112.70  T -75.10  Kw tł. nas –41.50  W -327.50  W tym cukry -46.10  Bł -37  Sól – 6.80 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu