|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **21.08.2024 r ŚRODA**  **11.08.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Herbata 250ml**,** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, grysik na mleku 400ml **(1,7),**szynka got. 50g, rukola 5g, sałatka ziemniaczana 80g **7** | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml**(1,7),** szynka got. 50g.rukola 5g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** szynka got.50g,rukola 5g, pomidor b/s 50g | Kawa z mlekiem b/c250ml **(1,7, 16, 18),**masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, szynka got. 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 got. 50g,ser top.22g **7**, rukola 5g, sos warzywny z jog. 70g **(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,ser top. 22g **7**,rukola 5g,sos warzywny z jog. 70g **(7,9)** |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),** masło 10g **7**,pasta z jajek ze szczyp.60g **(3,7)** |
| **Obiad** | Szczawiowa z ziem.i jajkiem 400ml **(1,3,7**), naleśniki z serem 250g (**1,3,7**), mus z mango 100ml, kompot z aronii 250ml | Barszcz ukraiński z ziem.400ml (**1,7**), potrawka z kurczaka 350g **9**,ryż 200g **7**, sałata ziel. z jog. 50g **7**,kompot z aronii 250ml | Barszcz ukraiński z ziem. 400ml **(1,7**), potrawka z kurczaka 350g **9**,ryż 200g **7,** sałata zielona z jog.50g **7,** kompot z aronii 250ml | Barszcz ukraiński z ziem.400ml (**1,7**), potrawka z kurczaka 350g **9,**ryż 200g **7**,sałata ziel. z jog.50g **7**, kompot z aronii b/c 250ml | Barszcz ukraiński z ziem.400ml (**1,7),** potrawka z kurczaka 350g **9**,ryż 200g **7**, sałata ziel.z jog.50g **7**, kompot z aronii b/c 250ml | Barszcz ukraiński z ziem.400ml **(1,7),** potrawka z kurczaka 350g **9**,ryż 200g **7 ,** sałata ziel.z jog.50g **7,.**kompot z aronii b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g(**1**,**16),**masło 10g **7**, pomidor 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**, twaróg 70g **7**,powidło 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **(1,7**), twaróg 50g **7**,powidło 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,1**6),** twaróg 70**g 7**,jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**ser żółty 50g **7**, sał. z ogórka kisz. i papryki 60g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**ser żółty 50g **7**,sał. z ogórka kisz. i papryki 60g |
| **PN** | Mus owocowy 100g | | Mus owocowy 100g | Jogurt nat. 150g **7** | Jogurt nat.150g **7** | Jogurt nat.150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2718.60  B -111.30  T -98.80  Kw tł. nas –42.90  W -357.80  W tym cukry -82.30  Bł -24.90  Sól – 6.10 | E kcal-2541  B -100.10  T -73.90  Kw tł. nas –37.90  W -381.70  W tym cukry -104.30  Bł -31  Sól – 4.50 | E kcal-2797.50  B -110.80  T -80.40  Kw tł. nas –41.60  W -421.10  W tym cukry -120.80  Bł -31.80  Sól – 4.90 | E kcal-2194.70  B -94.10  T -70.80  Kw tł. nas –35.50  W -310.70  W tym cukry -69.40  Bł -36.10  Sól – 5 | E kcal-2266  B -97.80  T -87  Kw tł. nas-45.50  W -289.40  W tym cukry -50.70  Bł -32.50  Sól – 7.80 | E kcal-2805.70  B -116.60  T -111.60  Kw tł. nas –58.70  W -354.40  W tym cukry -52  Bł -41.30  Sól – 9.40 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu