|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **22.08.2024 r CZWARTEK**  **11.08.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**,parówka wiedeńska 100g-2szt (**1,6,7),**musztarda 30g **10,** pomidorki coctailowe 50g | Kawa z mlekiem 250ml **(1, 7, 16, 18),**masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**,parówka wiedeńska 100g-2szt (**1,6,7**), ketchup jarzynowy 40g **9**, gratka drink owocowy 170g **7** | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7),** parówka wiedeńska 100g- 2szt (**1,6,7**),ketchup jarzynowy 40g **9** | Kawa z mlekiem b/c250ml (**1, 7, 16, 18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, parówka wiedeńska 100g- 2szt (**1,6,7**), ketchup jarzynowy 40g **9** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1, 7, 16,18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,**parówka wiedeńska 100g-2szt (**1,6,7**), chrzan z jajkiem i jog.nat. 40g (**3,7**),ogórek świeży 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1, 7, 16, 18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** parówka wiedeńska 100g-2szt (**1,6,7**),chrzan z jajkiem i jog. nat. 40g (**3,7**), ogórek świeży 50g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , podpłomyk 1szt **1**,kefir 200g **7** |
| **Obiad** | Grysikowa 400ml(**1,7,9**),gulasz z żołądków (200g) indyczych 150g , sos nat .100ml(**1,7**),ziemn.200g **7**, sałata ziel z pomid. coctailowymi , cebulą czerwoną i kukurydzą z sosem winegret 70g, kompot z jabłek 250ml | Grysikowa 400ml(**1,7,9**), gulasz z piersi indyka 80g,sos nat .100ml **(1,7**), ziemn. 200g **7**, marchewka mini 150g(**1,7**) , kompot z jabłek 250ml | Grysikowa 400ml(**1,7,9**), gulasz z piersi indyka 80g,sos nat. 100ml (**1,7**), ziemn. 200g **7**, marchewka mini 150g (**1,7**), kompot z jabłek 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9**), gulasz z piersi indyka 80g,sos nat.100ml **(1,7**), ziemn. 200g **7**, marchewka mini 150g (**1,7**) , kompot z jabłek b /c 250ml | Grysikowa 400ml(**1,7,9**), gulasz z piersi indyka 80g,sos nat.100ml (**1,7**), ziemn. 200g **7,** marchewka mini 150g (**1,7)** , surówka z selera z jog.100g **(7,9**), kompot z jabłek b /c 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9**), gulasz z piersi indyka 80g,sos nat.100ml (**1,7**), ziemn. 200g **7,** marchewka mini 150g (**1,7**) , surówka z selera z jog.100g (**7,9**), kompot z jabłek b /c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , masło 10g7, chleb graham 65 (**1,16**),twaróg z rzodkiewką 30g **7** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**),szynka konserwowa 50g, sałatka jarzynowa 80g (**7,9)** | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, szynka konserwowa 50g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7**), szynka konserwowa 50g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16**), szynka konserwowa 50g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16**), szynka konserwowa 50g,pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16**), szynka konserwowa 50g,pomidor b/s 50g |
| **PN** | Drożdżówka 80g (**1,3,7)** | | Drożdżówka 80g (**1,3,7**) | Serek ziarnisty 150g **7** | Serek ziarnisty 150g **7** | Serek ziarnisty 150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2557.40  B -103.80  T -112.30  Kw tł. nas –46.50  W -297.60  W tym cukry -65.40  Bł -28  Sól – 7.30 | E kcal-2339.80  B -95.90  T -81.40  Kw tł. nas –38.90  W -319  W tym cukry -75.60  Bł -28.60  Sól – 6.50 | E kcal-2671  B -110.20  T -88.60  Kw tł. nas –42.90  W -371.90  W tym cukry -84.30  Bł -29.60  Sól – 6.80 | E kcal-2132.40  B -105.80  T -80.20  Kw tł. nas –39.70  W -261.60  W tym cukry -41.80  Bł -32.90  Sól – 8 | E kcal-2236.30  B -110.90  T -83.10  Kw tł. nas-40.60  W -277.60  W tym cukry -51.30  Bł -36.50  Sól – 8.40 | E kcal-2596.50  B -124.10  T -97  Kw tł. nas –48.70  W -325,50  W tym cukry -60  Bł -41.20  Sól – 9,40 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu