|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **25.08.2024 r NIEDZIELA**  **11.08.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**,szynka got.50g,szpinak listki 5g,sałatka z brokułem i jarzynami 80g **7**, kiwi 1szt | Kawa z mlekiem 250ml **(1, 7, 16, 18),**masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**,szynka got. 50g, szpinak listki 5g, 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 got.50g,szpinak listki 5g,sos warzywny z jog.70g (**7,9**) | Kawa z mlekiem b/c250ml (**1, 7,1 6,18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, szynka got. 50g, szpinak listki 5g,sos warzywny z jog.70g (**7,9**),kiwi 1szt | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1, 7, 16,18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,**szynka got. 50g, szpinak listki 5g, sałatka z brokułem i jarzynami z jog.80g **7**, kiwi 1szt | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1, 7, 16, 18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** szynka got.50g,szpinak listki 5g,sałatka z brokułem i jarzynami z jog. 80g **7**,kiwi 1szt |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , masło 10g **7**,chleb graham 65g (**1,16),** jajko got.60g **3** |
| **Obiad** | Pomidorowa z ryżem 400ml(**1,7),** befsztyk z cebulą 80g (**1,3),** ziemn.200g **7**, buraczki 180g (**1,7**), kompot z mieszanki owocowej 250ml | Pomidorowa z ryżem 400ml (**1 , 7** ) , zrazik piecz.w jarz.80g **3,** ziemn. 200g **7**, buraczki 180g (**1,7),** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Pomidorowa z ryżem 400ml **(1,7**), zrazik piecz.w jarz. 80g **3,**  ziemn. 200g **7,** buraczki 180g (**1,7**), kompot z mieszanki owocowej 250ml | Pomidorowa z ryżem 400ml (**1,7),** zrazik piecz.w jarz.80g **3,** ziemn. 200g **7**, buraczki 180g (**1,7),** kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Pomidorowa z ryżem 400ml (**1,7),** zrazik piecz.w jarz.80g **3**, ziemn. 200g **7**, buraczki 180g **(1,7**), sałatka z pora z jog.100g **7**,kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Pomidorowa z ryżem 400ml (**1,7**), zrazik piecz.w jarz.80g **3**, ziemn. 200g **7,** buraczki 180g (**1,7**), sałatka z pora z jog.100g **7**, kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g(**1**,**16),**masło 10g **7**, twaróg ze szczyp. 30g **7** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**),szynka golonkowa 50g,sał. z ogórka św. i rzodkiewki 60g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, szynka golonkowa 50g,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7**), szynka golonkowa 50g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,16), szynka golonkowa 50g, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16**),szynka golonkowa 50g,sał. z ogórka św. i rzodkiewki 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**szynka golonkowa 50g,sał. z ogórka św. i rzodkiewki 50g |
| **PN** | Ciasto drożdżowe 70g **(1,3,7)** | | Ciasto drożdżowe 70g (**1,3,7**) | Jogurt nat 150ml **7** | Jogurt nat 150ml **7** | Jogurt nat 150ml **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2420  B -81.30  T -103.50  Kw tł. nas –44.80  W -302.80  W tym cukry -69.10  Bł -25.60  Sól – 8.20 | E kcal-2213  B -84.90  T -62.90  Kw tł. nas –34  W -337.70  W tym cukry -91.20  Bł -25.70  Sól – 7.80 | E kcal-2651.30  B -105.40  T -72.70  Kw tł. nas –39.50  W -405.80  W tym cukry -113.30  Bł -27.20  Sól – 8.30 | E kcal-2034.20  B -82.70  T -57.80  Kw tł. nas –31.20  W -310.20  W tym cukry -77  Bł -37.90  Sól – 9.50 | E kcal-1989.70  B -87.80  T -60  Kw tł. nas-32.60  W -288.30  W tym cukry -49.40  Bł -34.10  Sól – 9.70 | E kcal-2554.20  B -111.90  T -86  Kw tł. nas –46.60  W -353.20  W tym cukry -60.90  Bł -42.40  Sól – 11.40 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu