|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **26.08.2024 r PONIEDZIAŁEK**  **11.08.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Herbata 250m**,** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**,płatki owsiane na mleku 400m (**7,17),** powidło 50g, twaróg 70g **7,** jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** powidło 50g, twaróg 70g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7),** powidło50g, twaróg 50g **7,** jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1, 7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, twaróg 70g **7**, pomidorki coctailowe 50g,  jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1, 7, 16, 18),**masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** pasta z makreli ze szczyp.70g **4**, pomidorki coctailowe 50g, jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1, 7, 16, 18),**masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** pasta z makreli ze szczyp.70g **4**, pomidorki coctailowe 50g, jabłko pieczone 150g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),** masło 10g **7**,jajko got. 60g -1szt **3** |
| **Obiad** | Ziemniaczana –krem z grz .400ml **(1,7,9),** spaghetti z sosem mięsnym 350g **1**,sałata zielona z jog.60g **7**, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Zalewajka 400ml(**1,7),** pierś z indyka piecz.w jarz.80g,sos pomid. 70ml (**1,7),** kasza180g **1,** sałata ziel.z jog 50g **7**, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Zalewajka 400ml(**1,7**), pierś z indyka piecz.w jarz.80g,sos pomid.70ml (**1,7),** kasza 180g **1,** sałata ziel.z jog.50g **7,** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Zalewajka 400ml(**1,7),** pierś z indyka piecz.w jarz.80g,sos pomid.70ml (**1,7),** kasza 180g **1**, sałata ziel.z jog 50g **7**, kompot z mieszanki owocowej 250ml | Zalewajka 400ml(**1,7),** pierś z indyka piecz.w jarz.80g,sos pomid.70ml**(1,7)** , kasza 180g **1,** sałata ziel.z jog.50g **7**, kalafior got.z bułką tartą 100g **1,** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Zalewajka 400ml(**1,7),** pierś z indyka piecz. w jarz.80g,sos pomid.70ml (**1,7),** kasza 180g **1**, sałata ziel.z jog.50g **7**,kalafior got. z bułką tartą 100g **1,** kompot z mieszanki owocowej 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Surówka z kapusty włoskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**),polędwica sopocka 50g, sałatka jarzynowa 80g (**7,9)** | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, polędwica sopocka 50g,ketchup jarzynowy 40g **9** | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml **(1,7**), polędwica sopocka 50g, ketchup jarzynowy 40g **9** | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,1**6**), polędwica sopocka 50g, ketchup jarzynowy 40g **9** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**polędwica sopocka 50g, sałatka jarzynowa z jog.80g **(7,9)** | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**polędwica sopocka 50g,sałatka jarzynowa z jog.80g (**7,9)** |
| **PN** | Serek ziarnisty 150g **7** | | Serek ziarnisty 150g **7** | Serek ziarnisty 150g **7** | Serek ziarnisty 150g **7** | Serek ziarnisty 150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2615.10  B -100.80  T -86.10  Kw tł. nas –42  W -370.70  W tym cukry -96.60  Bł -28.40  Sól – 8.30 | E kcal-2446.70  B -107.70  T -69.50  Kw tł. nas –38.50  W -359.90  W tym cukry -93  Bł -31  Sól – 5.60 | E kcal-2688.80  B -118.70  T -72.90  Kw tł. nas –41.10  W -401.70  W tym cukry -109.50  Bł -30.40  Sól – 6 | E kcal-2172.30  B -103.80  T -66.30  Kw tł. nas –37.20  W -304.70  W tym cukry -55.10  Bł -36.30  Sól – 6 | E kcal-2305.40  B -112.30  T -72.50  Kw tł. Nas-36.20  W -316.40  W tym cukry -62.80  Bł -39.20  Sól – 8.30 | E kcal-2708.90  B -128.20  T -93.10  Kw tł. nas –44.10  W -358.40  W tym cukry -68.20  Bł -46.30  Sól – 9.30 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu