|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **28.08.2024 r ŚRODA**  **11.08.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Herbata 250ml**,** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, grysik na mleku 400ml (**1,7),** jajko got 60g **3** , rukola 5g, sałatka hawajska 80g **7** | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7),** dżem 50g, ser homog.70g **7,** banan 1szt | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml(**1,7),** dżem 50g,ser homog. 50g **7,** banan 1 szt | Kawa z mlekiem b/c250ml (**1, 7, 16, 18),**masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, ser homog. 70g **7**, jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1, 7, 16,18),**masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),**jajko got. 60g **3,** ser top 22g **7**, rukola 5g, sałatka jarzynowa z jog.80g (**7,9)** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1, 7, 16, 18),**masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** jajko got.60g **3**, ser top. 22g **7**, rukola 5g, sałatka jarzynowa z jog.80g (**7,9)** |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),** masło 10g **7**, papryka świeża 30g |
| **Obiad** | Żurek z ziem. z frankfuterką 1szt 400ml **(1,7),** leczo z wędliną i pieczarkami 350g, ryż 200g **7**, kompot z aronii i agrestu 250ml | Żurek z ziem.400ml **(1,7),** makaron z serem 350g **(1,3,7),** mus jabłkowy 200g, kompot z aronii i agrestu 250ml | Żurek z ziem.400ml (**1,7),** makaron z serem 350g (**1,3,7**), mus jabłkowy 200g, kompot z aronii i agrestu 250ml | Żurek z ziem.400ml **(1,7**), makaron 200g (**1,3**),udziec z kurczaka 100g, sos pomid.70ml (**1,7**), sałata zielona z jog.50g **7,** kompot z aronii i agrestu b/c 250ml | Żurek z ziem.400ml(**1,7**), makaron 200g (**1,3**),udziec z kurczaka 100g,sos pomid.70ml **(1,7**),sałata zielona z jog. 50g **7**,kompot z aronii i agrestu b/c 250ml | Żurek z ziem.400ml(**1,7**), makaron 200g **(1,3**),udziec z kurczaka 100g,sos pomid. 70ml (**1,7**),sałata zielona z jog.50g **7**, kompot z aronii i agrestu b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Jogurt nat.z musem brzoskwiniowym b/c 150g **7** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**),sardynki w oleju 80g **4**,szczypiorek 20g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g szynka ogonówka 50g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7**), szynka ogonówka 50g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1,16),** szynka ogonówka 50g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**sardynki w oleju 80g **4**, szczypiorek 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** sardynki w oleju 80g **4**, szczypiorek 20g |
| **PN** | Sok Kubuś 300ml | | Sok Kubuś 300ml | Serek homo nat 150g **7** | Serek homo nat 150g **7** | Serek homo nat 150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2939.80  B -138.40  T -111.70  Kw tł. nas –47.40  W -355.60  W tym cukry -58.60  Bł -22.60  Sól – 8.10 | E kcal-2702.80  B -121.30  T -81  Kw tł. nas –44.80  W -382.50  W tym cukry -133.70  Bł -20.30  Sól – 7.80 | E kcal-2985.70  B -135.90  T -88.40  Kw tł. nas –49  W -422.60  W tym cukry -150.90  Bł -21.10  Sól – 8.20 | E kcal-2366.90  B -138.60  T -75.80  Kw tł. nas –40.90  W -293.80  W tym cukry -67.10  Bł -27.60  Sól – 8.40 | E kcal-2163.80  B -124.90  T -76.30  Kw tł. nas-36.70  W -255.60  W tym cukry -34.70  Bł -22.90  Sól – 6 | E kcal-2555.60  B -139.30  T -94.40  Kw tł. nas –47.50  W -300.80  W tym cukry -46.50  Bł -27.90  Sól – 7.50 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu