|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **29.08.2024 r CZWARTEK**  **11.08.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**,kiełbasa krakowska 50g, dressing ogórkowy 80g **7**, pomidorki coctailowe 50g | Kawa z mlekiem 250ml **(1, 7, 16, 18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, kiełbasa drob. pods. 50g,serek mini nat. 30g **7**, 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),** kiełbasa drob. pods. 50g,serek mini nat.30g **7**, sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Kawa z mlekiem b/c250ml (**1, 7, 16, 18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g (**1,16),** kiełbasa drob. pods. 50g,serek mini 30g **7**,sos warzywny 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) ,**kiełbasa drob. pods. 50g, serek mini 30g **7,** pomidorki coctailowe 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1, 7, 16, 18) ,**masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** kiełbasa drob. pods. 50g, serek mini 30g **7,** pomidorki coctailowe 50g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , kefir 200g **7**, podpłomyk 1szt **1** |
| **Obiad** | Groszkowa –krem z grz. 400ml (**1,7,9**),roladki z piersi indyka 80g,sos naturalny 100ml (**1,7**), ziemn.200g **7,** surówka z marchewki i chrzanu z jog. i śmiet. 150g **7,** kompot z aronii i agrestu 250ml | Selerowa –krem z grz.400ml (**1,7,9),** pulpet z piersi indyka piecz. w jarz.80**g 3**,sos koperkowy 70ml (**1,7),** ziemn. 200g **7**, marchewka mini got. 150g **7**, kompot z aronii i agrestu 250ml | Selerowa –krem z grz.400ml **(1,7,9),** pulpet z piersi indyka piecz.w jarz.80g **3** ,sos koperkowy 70ml (**1,7),** ziemn.200g **7**, marchewka mini got.150g **7**, kompot z aronii i agrestu 250ml | Selerowa –krem z grz.400ml (**1,7,9),** pulpet z piersi indyka piecz.w jarz.80g **3**,sos koperkowy 70ml (**1,7**),ziemn.200g **7,** marchewka mini got.150g **7**, kompot z aronii i agrestu b/c 250ml | Selerowa –krem z grz.400ml **(1,7,9),** pulpet z piersi indyka piecz.w jarz. 80g **3**,sos koperkowy 70ml (**1,7),** ziemn.200g **7**, marchewka mini got. 150g **7**, sał. z ogórka kiszonego, marchewki z olejem 100g,kompot z aronii i agrestu b/c 250ml | Selerowa –krem z grz.400ml **(1,7,9),** pulpet z piersi indyka piecz.w jarz.80g **3**,sos koperkowy 70ml (**1,7**), ziemn.200g **7,** marchewka mini got.150g **7**, sał. z ogórka kiszonego, marchewki z olejem 100g,kompot z aronii i agrestu b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g(**1**,**16),**masło 10g **7**, wędlina drobiowa 30g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**),pasta z twarogu i ogórka św. ze szczyp. 70g **7**, jabłko surowe 250g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z twarogu i koperku 70g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7**), pasta z twarogu i koperku 70g **7,** jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,1**6),** pasta z twarogu i koperku 70g **7,** jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**pasta z twarogu i ogórka św. ze szczyp.70g **7**, jabłko surowe 250g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**pasta z twarogu i ogórka św. ze szczyp. 70g **7,** jabłko surowe 250g |
| **PN** | Sok pomid 300ml | | Sok pomid 300ml | Sok pomidorowy 300ml | Sok pomidorowy 300ml | Sok pomidorowy 300ml |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2624.10  B -101.40  T -57.30  Kw tł. nas – 43.90  W -352.80  W tym cukry -93.60  Bł -36.20  Sól – 6.40 | E kcal-2311.60  B -87.50  T -67.70  Kw tł. nas –34  W -354.90  W tym cukry -91.40  Bł -34.80  Sól – 8.10 | E kcal-2731.90  B -107.70  T -77.30  Kw tł. nas –39.40  W -419  W tym cukry -113.30  Bł -35.10  Sól – 8.60 | E kcal-2034.90  B -87.90  T -62.50  Kw tł. nas –33.80  W -297.10  W tym cukry -70.30  Bł -42.80  Sól – 9.40 | E kcal-2141  B -89.80  T -70.70  Kw tł. nas-36.20  W -303.10  W tym cukry -72.60  Bł -43.40  Sól – 11.70 | E kcal-2547.20  B -106.60  T -84.20  Kw tł. nas –43.50  W -360.80  W tym cukry -89.90  Bł -49.10  Sól – 13.30 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu