|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **30.08.2024 r PIĄTEK**  **11.08.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Herbata 250ml masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, płatki owsiane na mleku 400ml (**7,17),** pasta z jaj ze szczyp. 90g **(3,7),**rzodkiewka 20g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, płatki owsiane na mleku 400ml **(7,17),** powidło 50g,sok Kubuś 300ml | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7),** powidło 50g,sok Kubuś 300ml | Kawa z mlekiem b/c250ml (**1, 7, 16, 18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**,wędlina drobiowa 50g,pomidorki coctailowe 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1, 7, 16,18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,**pasta z jaj ze szczyp.90g (**3,7**),pasztet z drobiu 53g (**1,6,7**),rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1, 7, 16, 18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** pasta z jaj ze szczyp. 90g (**3,7**), pasztet z drobiu 53g (**1,6,7**), rzodkiewka 20g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1**,**16),** masło 10g **7**,sardynki w pomid. 40g **4** |
| **Obiad** | Kalafiorowa z mak.400ml (**1,7,9),**ryba smażona 100g (**1,3,4**), ziemn.200g **7**, buraczki 180g (**1,7**), kompot z jabłek 250ml | Koperkowa z mak.400ml(**1,7,9**), ryba piecz. w jarz.100g **4,** sos biały 70ml (**1,7**), ziemn.200g **7**, buraczki 180g (**1,7**), kompot z jabłek 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7,9**), ryba piecz. w jarz.100g **4**, sos biały 70ml (**1,7**),ziemn. 200g **7**, buraczki 180g **(1,7**), kompot z jabłek 250ml | Koperkowa z mak.400ml (**1,7,9),** ryba piecz. w jarz 100g **4**, sos biały 70ml (**1,7**), ziemn. 200g **7**, buraczki 180g (**1,7**), kompot z jabłek b/c 250ml | Koperkowa z mak.400ml (**1,7,9**), ryba piecz. w jarz.100g **4**, ziemn. 200g **7**, buraczki 180g (**1,7**), surówka z marchewki i jabłka z jog.100g **7**, kompot z jabłek b/c 250ml | Koperkowa z mak.400ml (**1,7,9**), ryba piecz. w jarz.100g **4**, ziemn. 200g **7**, buraczki 180g (**1,7**), surówka z marchewki i jabłka z jog.100g **7,** kompot z jabłek b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , sałatka z kapusty włoskiej, marchewki i jabłka z olejem 150g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**),ser żółty 50g **7,** papryka świeża 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**,ser homog. 70g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7**), ser homog. 50g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,16), ser homog. 70g **7**, sok pomidorowy 300ml | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**ser żółty 50g **7**, papryka świeża 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** ser żółty 50g **7**, papryka świeża 50g |
| **PN** | Banan 1szt | | Banan 1szt | Serek mini 30g **7**, chleb chrupki 2szt **1** | Serek mini 30g **7**, chleb chrupki 2szt **1** | Serek mini 30g **7,** chleb chrupki 2szt **1** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2704  B -103.50  T -115.10  Kw tł. nas –45.80  W -326  W tym cukry -65.80  Bł -27.90  Sól – 5.10 | E kcal-2307.50  B -72.40  T -64.10  Kw tł. nas –35.10  W -374.50  W tym cukry -147.10  Bł -30.80  Sól – 3.40 | E kcal-2549.60  B -83.40  T -67.50  Kw tł. nas –37.70  W -416.30  W tym cukry -163.70  Bł -30.20  Sól – 3.70 | E kcal-1995.90  B -80.20  T -61,70  Kw tł. nas –34.50  W -258.70  W tym cukry -47  Bł -30.20  Sól – 5.20 | E kcal-2087.20  B -86  T -83.10  Kw tł. nas-40.20  W -264.40  W tym cukry -46.80  Bł -31.30  Sól – 5.90 | E kcal-2394.30  B -92.90  T -97.80  Kw tł. nas –46.30  W -302.50  W tym cukry -53.20  Bł -38.40  Sól – 6.70 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu