|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | **X/VII** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa)** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa)** |
| **29.06.2024 SOBOTA** | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**,grysik na mleku 400ml **(1,7),**pieczeń rzymska 50g **(1,6,7),**chrzan z jajkiem 40g **(3,7)** | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),**schab z majerankiem 50g, ketchup jarz. 40g **9** | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, schab z majerankiem 50g,ketchup jarz.40g **9** | Kawa z mlekiem b/c 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g (**1**,16), schab z majerankiem 50g, ketchup jarz.40g **9** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1, 7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** schab z majerankiem 50g,ketchup jarz.40g **9,** ogórek kiszony 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1, 16) ,** schab z majerankiem 50g,ketchup jarz. 40g **9,**ogórek kiszony 50g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c, wafle ryżowe 2 szt. jogurt nat. 150ml **7** |
| **Obiad** | Kapuśniak z ziem.400ml (**1,7**), zraz duszony 80g **3**,sos nat.100ml (**1,7)** , kasza 180g **1**,sałata zielona z kukurydzą z jog i śmiet 70g,kompot z porzeczek 250ml | Żurek z ziem.400ml **(1,7),** zraziki pieczone w jarz.80g **3**, sos koperkowy 70ml **(1,7),** kasza 180g **1**, sałata ziel z jog 60g, kompot z porzeczek 250ml | Żurek z ziem.400ml **(1,7),** zraziki pieczone w jarz.80g **3**, sos koperkowy 70ml (**1,7),** kasza 180g**1,** sałata zielona, kompot z porzeczek 250ml | Żurek z ziem.400ml **(1,7),** zraziki pieczone w jarz.80g **3**, sos koperkowy 70ml **(1,7),** kasza 180g**1**, sałata zielona z jog 60g,kompot z porzeczek b/c 250ml | Żurek z ziem.400ml (**1,7),** zraziki pieczone w jarz.80g **3**, sos koperkowy 70ml**(1,7),** kasza 180g **1**, sałata zielona z jog 60g,kalafior got. z bułką tartą 100g **1**,kompot z porzeczek b/c 250ml | Żurek z ziem.400ml (**1,7)** **,** zraziki pieczone w jarz.80g **3**, sos koperkowy 70m**l 7**,kasza 180g**1**, sałata zielona z jog 60g ,kalafior got.z bułką tartą 100g **1,** kompot z porzeczek b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata, masło10g **7**,graham 60g **(1,16),** rzodkiewka 20g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18)** dżem 50g, serek mini nat 30g **7**,pomidorki coctailowe 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, dżem 50g,serek mini nat. 30g **7,** pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (1,7),dżem 50g,serek mini nat.30g **7**,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g **7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,16), serek mini nat.30g **7**,wędlina drob. 50g, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16**), sardynki w pomidorach 80g **4**,szczypiorek 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** sardynki w pomidorach 80g **4**,szczypiorek 20g |
| **PN** | Serek homog. owocowy 150g **7** | | Serek homog. owocowy 150g **7** | Serek homog. nat. 150g **7** | Serek homog. nat. 150g **7** | Serek homog. nat. 150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2687.90  B -99.20  T -96.40  Kw tł. nas –38.40  W -369.60  W tym cukry -111.90  Bł -29,60  Sól – 6.30 | E kcal-2411.30  B -109.30  T -65.90  Kw tł. nas –37  W -358.40  W tym cukry -113.10  Bł -26.20  Sól – 6 | E kcal-2719.70  B -125.50  T -74.30  Kw tł. nas –41.80  W -401  W tym cukry -132  Bł -27  Sól – 6.40 | E kcal-2505.90  B -118.30  T -78.20  Kw tł. nas –43.10  W -348.60  W tym cukry -48.40  Bł -34.60  Sól – 8.70 | E kcal-2652  B -122.50  T -84.90  Kw tł. nas –43.60  W -367.10  W tym cukry -48  Bł -37.40  Sól – 9.10 | E kcal-3037.10  B -136.50  T -97.80  Kw tł. nas –51.20  W -423.30  W tym cukry -56.90  Bł -42.60  Sól – 10 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu