|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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-2687.90B -99.20T -96.40Kw tł. nas –38.40 W -369.60W tym cukry -111.90Bł -29,60Sól – 6.30 | E kcal-2411.30B -109.30T -65.90Kw tł. nas –37 W -358.40W tym cukry -113.10Bł -26.20Sól – 6 | E kcal-2719.70B -125.50T -74.30Kw tł. nas –41.80 W -401W tym cukry -132Bł -27Sól – 6.40 | E kcal-2505.90B -118.30T -78.20Kw tł. nas –43.10 W -348.60W tym cukry -48.40Bł -34.60Sól – 8.70 | E kcal-2652B -122.50T -84.90Kw tł. nas –43.60 W -367.10W tym cukry -48Bł -37.40Sól – 9.10 | E kcal-3037.10B -136.50T -97.80Kw tł. nas –51.20 W -423.30W tym cukry -56.90Bł -42.60Sól – 10 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu