|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **30.06.2024 NIEDZIELA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**,szynka golonkowa 50g. mix sałat 5g. dressing ogórkowy 80g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7,16,18**),masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, szynka golonkowa 50g. mix sałat 5g. sos warzywny z jog 70g | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, szynka golonkowa 50g, mix sałat 5g.sos warzywny z jog 70g | Kawa z mlekiem b/c 250ml (**1,7,16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**,graham 65g **1**, szynka golonkowa 50g. mix sałat 5g. sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** szynka golonkowa 50g,mix sałat 5gdressing ogórkowy z jog.80g **7** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** szynka golonkowa 50g.mix sałat 5g**.** dressing ogórkowy jog.80g **7** |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g (**1,16),**masło 10g **7**, pomidorki coctailowe 35g |
| **Obiad** | Kalafiorowa z mak.400ml **(1,7)** , udko z kurczaka piecz 1 szt**,** ziem 200g **7,** marchewka z groszkiem ziel .180g **(1,7)** **,**kompot z mieszanki owocowej 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7,9),** udko z kurczaka pieczone w jarz 1 szt**,**ziem. 200g **7**, marchewka 180g  **(1,7)** **,** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7,9),** udko z kurczaka pieczone w jarz. 1 szt **,** ziem 200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z mieszanki kompotowej 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7,9),** udko z kurczaka pieczone w jarz 1 szt**,** ziem 200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z mieszanki kompotowej 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7,9),** udko z kurczaka pieczone w jarz 1 szt**,**ziem 200g **7**, marchewka 180g **(1,7)** **,** sałatka z białej kapusty, marchewki i jabłka z olejem 100g, kompot z mieszanki kompotowej 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7,9)** **,** udko z kurczaka pieczone w jarz 1 szt**,**ziem 200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** sałatka z białej kapusty, marchewki i jabłka z olejem 100g, kompot z mieszanki kompotowej 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g **(1,16**), jajko got. 60g **3** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18).** pasztet z drobiu 80g (**1,6,7),**rzodkiewka 20g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g,sok marchwiowy 200ml | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g,sok marchewkowy 200ml | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g. **1**,pasta z mięsa wołowego i jarzyn 50g,sok pomidorowy 200ml | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasztet z drobiu 80g **(1,6,7),** rzodkiewka 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasztet z drobiu 80g **(1,6,7),**rzodkiewka 20g |
| **PN** | Serek ziarnisty 150g **7** | | Serek ziarnisty 150g **7** | Serek ziarnisty 150g **7** | Serek ziarnisty 150g **7** | Serek ziarnisty 150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2442.70  B -112.80  T -115.60  Kw tł. nas –45.20  W -249.60  W tym cukry -50.40  Bł -26  Sól – 8.60 | E kcal-2277.30  B -118.30  T -84.40  Kw tł. nas –40.30  W -272.70  W tym cukry -76.50  Bł -25.80  Sól – 7.80 | E kcal-2697.60  B -138.50  T -94  Kw tł. nas –45.80  W -336.90  W tym cukry -98.40  Bł -26.10  Sól – 8.30 | E kcal-2186,70  B -121,80  T -85.30  Kw tł. nas –40.40  W -247.40  W tym cukry -46.10  Bł -31.90  Sól – 9.10 | E kcal-2402.90  B -119.20  T -106  Kw tł. nas –43.70  W -258.20  W tym cukry -50  Bł -33.60  Sól – 9.10 | E kcal-2944.50  B -137.90  T -130.70  Kw tł. nas – 56.90  W -323.70  W tym cukry -51.70  Bł -42.40  Sól – 10.80 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu