|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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)** |
|  **9.07.2024 WTOREK** |  **śniadanie** | Kakao z mlekiem 250ml **(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**,pasta z jaj ze szczyp.90g **(3,7),** ser mini z ziołami 30g **7,** pomidorki coctailowe 50g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16, 18),**masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, schab z majerankiem 50g, szpinak listki 5g,sos warzywny z jog. 70g (**7,9)** | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, schab z majerankiem 50g,szpinak listki 5g, sos warzywny z jog.70g **(7,9)** | 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, szpinak listki 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) ,** schab z majerankiem 50g, szpinak listki 5g, sałatka z ryżowa z tuńczykiem z jog. 80g (**4,7)** | 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, szpinak listki 5g,sałatka z ryżowa z tuńczykiem z jog.80g (**4,7**) |
| **II śni** |  |  | Herbata b/c, wafle ryżowe 2 szt, twaróg ze szczyp. 30g **7** |
|  **Obiad** | Grysikowa 400ml (**1,7,9) ,** zraz duszony 80g **3**,sos nat.100ml **(1,7),** ziem.200g **7**, sałatka z buraków, papryki ,cebuli i jabłka z sosem winegret 150g **7,**kompot z porzeczek i agrestu 250ml | Grysikowa 400ml **(1,7,9),** pulpety pieczone w jarz 80g **3**, sos pomid.70ml(**1,7),** ziem. 200g **7**, ćwikła z jabłkiem got. 180g,kompot z porzeczek i agrestu250ml | Grysikowa 400ml **(1,7,9),** pulpety pieczone w jarz.80g **3**, sos pomid. 70ml (**1,7),** ziem.200g **7**, ćwikła z jabłkiem got.180g,kompot z porzeczek i agrestu 250ml | Grysikowa 400ml **(1,7,9),** zraziki pieczone w jarz.80g **3**, sos pomid.70ml **(1,7),** ziem.200g **7**, ćwikła z jabłkiem got.180g, kompot z porzeczek i agrestu b/c 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9),** zraziki pieczone w jarz.80g **3**, sos pomid. 70ml (**1,7),** ziem.200g**7**, ćwikła z jabłkiem got.180g,kalafior got.100g z bułką tartą **(1,7),** kompot z porzeczek i agrestu b/c 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9) ,** zraziki pieczone w jarz.80g **3**, sos pomid.70ml **(1,7),** ziem.200g **7**, ćwikła z jabłkiem got.180g, kalafior got.100g z bułką tartą (**1,7),** kompot z porzeczek i agrestu b/c 250ml |
| **PD** |  |  | Herbata, masło10g **7**,graham 60g **(1,16**), wędlina drobiowa 30g |
|  **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),s**alceson wieprzowy 70g **(1,6,7),**musztarda 30g **10**, rzodkiewka 20g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z twarogu i koperku 70g **7,**mus owocowy 100g  | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,grysik na mleku 350ml (**1,7),**pasta z twarogu i koperku 50g **7,** mus owocowy 100g | Herbata 250ml , masło 20g**. 7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16),** pasta z twarogu i koperku 70g **7**, barszczyk czerwony 300g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z jaj ze szczyp.90g (**3,7**),rzodkiewka 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z jaj ze szczyp.90g (**3,7),** rzodkiewka 20g |
| **PN** | Sok pomid 300ml | Sok pomid 300ml | Sok pomid 300ml | Sok pomid 300ml | Sok pomid 300ml |
|  **Wart. odżywcza** | E kcal-2511.40B -92T -109.40Kw tł. nas –46W -304.30W tym cukry -61.10Bł -29Sól – 6.40 | E kcal-2226.20B -93.50T -65Kw tł. nas –34.70 W -328.20W tym cukry -83.20Bł -26.80Sól – 6 | E kcal-2594.60B -108.30T -72.70Kw tł. nas –39 W -389.30W tym cukry -102Bł -27.10Sól – 6.50 | E kcal-1945B -96.10T -63.70Kw tł. nas –35.50 W -261.40W tym cukry -64.20Bł -64.20Sól – 7.50 | E kcal-2100.90B -99.90T -72.60Kw tł. nas –36.90 W -275.80W tym cukry -51,30Bł -31.20Sól – 7 | E kcal-2475.30B -119T -85.30Kw tł. nas –44.20 W -323.60W tym cukry -52.50Bł -36.20Sól – 8.60 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu