|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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)** |
| **10.08.2024 SOBOTA** |  **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1,18),** parówka wiedeńska 100g- 2szt (**1,6,7),**ketchup 30g, rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16, 18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**,parówka wiedeńska 100g-2szt.(**1,6,7),** ketchup jarzynowy 40g **9** | Herbata 250ml **(1,7,16,18**),masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7),** parówka wiedeńska 100g-2szt (1**,6,7**),ketchup jarzynowy 40g **9** | Kawa z mlekiem b/c 250ml (**1,7,16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**,graham 65g **1**,parówka wiedeńska 100g **(1,6,7**),ketchup jarzynowy 40g **9** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7, 16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** parówka wiedeńska 100g-2szt (**1,6,7**),.ketchup jarzynowy 40g **9**, rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7, 16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,1).**parówka wiedeńska 100g-2szt **(1,6,7**), ketchup jarzynowy 40g **9,** rzodkiewka 20g |
| **II śni** |  |  | Herbata b/c , graham 65g(**1,16),**masło 10g, ogórek świeży 30g |
|  **Obiad** | Grysikowa 400ml **(1,7,9),** sznycel 80g (**1,3),**ziemn. 200g **7**,kapusta zasmażana 180g **(1,7**), kompot z porzeczek 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9**),zrazik piecz.w jarz. 80g **3,**ziem. 200g **7**, buraczki 180g (**1,7),** kompot z porzeczek 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9**),zrazik piecz.w jarz. 80g **3,** ziem. 200g **7**, buraczki 180g (**1,7**), kompot z porzeczek 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9**) , zrazik w jarz.80g **3,**ziem. 200g **7**, buraczki 180g (**1,7),** kompot z porzeczek b/c 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9),**zrazik piecz. w jarz.80g **3**,ziem.200g **7**, buraczki 180g **(1,7**), surówka z kalarepki i marchewki z jog.100g **7**, kompot z porzeczek b/c 250ml | Grysikowa 400ml (**1,7,9**),zrazik piecz.w jarz. 80g **3,**ziem. 200g **7**, buraczki 180g (**1,7),** surówka z kalarepki i marchewki z jog.100g **7**, kompot z porzeczek b/c 250ml |
| **PD** |  |  | Herbata b/c , graham 65g(**1,16),**masło 10g **7**, pasta z jajek ze szczyp.60g (**3,7)** |
|  **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g **,**pasta z twarogui pomid. Św. z kop. 70g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1,** pasta z twarogu i pomid św **z** kop.70g **7,**sok Kubuś 300ml | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,pasta z twarogu i pomid. św. z kop. 70g **7**, sok Kubuś  | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g (**1**,16), pasta z twarogu i pomid św z kop. 70g **7,** jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i pomid.św. z kop. 70g **7**,jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i pomid św z kop 70g **7**, jabłko pieczone 150g |
| **PN** | Jogurt owocowy 150g **7** | Jogurt owocowy 150g **7** | Jogurt nat 150g **7** | Jogurt nat 150g **7** | Jogurt nat 150g **7** |
|  **Wart. odżywcza** | E kcal-2381.60B -82.90T -98.80Kw tł. nas –41.70 W -301.90W tym cukry -75.30Bł -30.30Sól – 6.30 | E kcal-2191.60B -80.20T -80.30Kw tł. nas –38.80W -298.70W tym cukry -71.20Bł -26.50Sól – 6.80 | E kcal-2603.50B -97T -89.10Kw tł. nas –43.70W -366W tym cukry -92.70Bł -28Sól – 7.30 | E kcal-2101B -85.10T -78.40Kw tł. nas –39W -277.80W tym cukry -65.30Bł -35.10Sól – 7.20 | E kcal-2140.50B -87.70T -79.10Kw tł. nas – 39.30W -284.70W tym cukry -69.40Bł -37.20Sól – 7.30 | E kcal-2677.40B -106.30T -103.60Kw tł. nas –52.40 W -349.10W tym cukry -70.30Bł -45.60Sól – 9 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu