|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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-2381.60  B -82.90  T -98.80  Kw tł. nas –41.70  W -301.90  W tym cukry -75.30  Bł -30.30  Sól – 6.30 | E kcal-2191.60  B -80.20  T -80.30  Kw tł. nas –38.80  W -298.70  W tym cukry -71.20  Bł -26.50  Sól – 6.80 | E kcal-2603.50  B -97  T -89.10  Kw tł. nas –43.70  W -366  W tym cukry -92.70  Bł -28  Sól – 7.30 | E kcal-2101  B -85.10  T -78.40  Kw tł. nas –39  W -277.80  W tym cukry -65.30  Bł -35.10  Sól – 7.20 | E kcal-2140.50  B -87.70  T -79.10  Kw tł. nas – 39.30  W -284.70  W tym cukry -69.40  Bł -37.20  Sól – 7.30 | E kcal-2677.40  B -106.30  T -103.60  Kw tł. nas –52.40  W -349.10  W tym cukry -70.30  Bł -45.60  Sól – 9 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu