|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **19.07.2024 PIĄTEK** | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**,pasta z makreli ze szczyp. 70g **4,** serek mini nat 30g **7**, pomidorki coctailowe 50g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),** powidło 50g, gratka drink owocowy 170g | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, powidło 50g, gratka drink owocowy 170g | Kawa z mlekiem b/c 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g (**1**,**16**), wędlina drobiowa 50g, serek mini nat.30g **7**, pomidorki coctailowe 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7, 16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** jajko got. 60g **3**, sałatka letnia z jog.80g **7,** pomidorki coctailowe 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** jajko got.60g **3**,sałatka letnia z jog. 80g **7**, pomidorki coctailowe 50g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c, wafle ryżowe 2 szt, twaróg ze szczyp. 30g **7** |
| **Obiad** | Pomidorowa z mak.400ml (**1,7),**jajko gotowane 120g- 2 szt **3**, sos musztardowy 100ml (**1,7),**ziem.200g **7**, sałatka z buraków ,cebuli, jabłka i papryki z olejem 150g,kalafior św.z bułką tartą 150g **(1,7),** kompot z wiśni 250ml | Pomidorowa z mak.400ml (**1,7),** rolada z ryby pieczona w jarz.100g(3, **4**),ziem 200g**7**, buraczki 180g (**1,7**), kompot z wiśni 250ml | Pomidorowa z mak.400ml (**1,7),** rolada z ryby pieczona w jarz. 100g (**3**,**4),** ziem 200g **7**, buraczki 180g (**1,7**), kompot z wiśni 250ml | Pomidorowa z mak.400ml (**1,7),** rolada z ryby pieczona w jarz.100g (**3**,**4**), ziem.200g **7**, buraczki 180g (**1,7),** kompot z wiśni b/c 250ml | Pomidorowa z mak.400ml (**1,7),** rolada z ryby pieczona w jarz.100g (**3**,**4),** ziem.200g **7**, buraczki 180g **(1,7**), mizeria z jog 100g **7** ,kompot z wiśni b/c 250ml | Pomidorowa z mak.400ml **(1,7**)**,** rolada z ryby pieczona w jarz.100g (**3**,**4),** ziem.200g **7**, buraczki 180g (**1,7),**mizeria z jog 100g **7** ,kompot z wiśni 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),s**er żółty 50g **7**,rukola 5g, papryka 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z twarogu i pietr ziel 70g **7, p**omidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7),**pasta z twarogu i pietr ziel 50g **7**,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g ( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16**), pasta z twarogu i koperku 70g **7,** jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** ser żółty 50g **7**, rukola 5g, papryka 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** ser żółty 50g **7,**rukola 5g, papryka 50g |
| **PN** | Biszkopty 70g **(1,3,7)** | | Biszkopty 70g **(1,3,7)** | Jogurt naturalny 150g **7** | Jogurt naturalny 150g **7** | Jogurt naturalny 150g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2569.50  B -107.60  T -99.20  Kw tł. nas –44.90  W -326.60  W tym cukry -78.80  Bł -25.70  Sól – 7.30 | E kcal-2320.40  B -83.70  T -62.20  Kw tł. nas –35.10  W -367  W tym cukry -128,80  Bł -23,60  Sól – 3.50 | E kcal-2476.90  B -96.40  T -69.20  Kw tł. nas –39.20  W -377.60  W tym cukry -127.80  Bł -22.50  Sól – 3.90 | E kcal-2020.40  B -87,30  T -62.30  Kw tł. nas –34.70  W -275.50  W tym cukry -66.60  Bł -30.50  Sól – 5.20 | E kcal-2034.90  B -84.60  T -77.40  Kw tł. nas –39.40  W -263,20  W tym cukry -54.90  Bł -30  Sól – 5 | E kcal-2378.30  B -97.70  T -88.90  Kw tł. nas –46  W -312.60  W tym cukry -57.40  Bł -35.40  Sól – 5.80 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu