|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| 2**0.07.2024 SOBOTA** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**,szynka konserwowa 50g, chrzan z jajkiem40g (**3,7),**ogórek świeży 50g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, zacierka na mleku 400ml **(1,7),**szynka konserwowa 50g, ketchup jarzynowy 40**g 9** | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**, grysik na mleku 400ml (**1,7)**, szynka konserwowa 50g,ketchup jarz. 40g **9** | Kawa z mlekiem b/c 250ml (**1,7,16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**,graham 65g (**1**,**16),** szynka konserwowa 50g,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) ,** szynka konserwowa 50g,ketchup jarzynowy 40g **9**,ogórek świeży 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml **(1,7,16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** szynka konserwowa 50g,ketchup jarzynowy 40g **9**,ogórek świeży 50g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c.,chleb chrupki 2szt **1**,kefir 200g **7** |
| **Obiad** | Jarzynowa z ryżem 400ml **(1,7,9),** pierś z indyka piecz.80g**,** sos pieczarkowy 100ml (**1,7**),ziem.200g **7,**surówka z marchewki i jabłka z jog. i śmiet.150g 180g **7** **,**kompot z mieszanki owocowej 250ml | Jarzynowa z ryżem 400ml (**1,7,9**)**,** pierś z indyka piecz. w jarz.80g,sos pomid.70ml **(1,7**)**,**ziem.200g **7**, sałata zielona z jog.60g **7,** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Jarzynowa z ryżem 400ml (**1,7,9**)**,** pierś z indyka piecz. w jarz.80g,sos pomid.70ml(**1,7**)**,**ziem.200g **7**, sałata zielona z jog.60g **7** **,** kompot z mieszanki owocowej 250ml | Jarzynowa z ryżem 400ml (**1,7,9**)**,** pierś z indyka piecz. w jarz.80g,sos pomid.70ml (**1,7**)**,**ziem 200g **7**, sałata zielona z jog.60g  **7** **,** kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Jarzynowa z ryżem 400ml (**1,7,9),** pierś z indyka piecz.w jarz.80g,sos pomid.70ml **(1,7),**ziem.200g **7**, sałata zielona z jog.60g **7,** kalafior świeży got. z bułką tartą 100g (**1,7**), kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml | Jarzynowa z ryżem 400ml (**1,7,9**)**,** pierś z indyka piecz. w jarz.80g, sos pomid.70ml **(1,7),**ziem. 200g **7**, sałata zielona z jog.60g **7** **,** kalafior świeży gotowany z bułką tartą100g (**1,7**), kompot z mieszanki owocowej b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g **(1,16**), papryka 30g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),**sardynki w pomidorach 80g.szczypiorek 20g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, ser homog. 70g **7,**dżem 50g, pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),**ser homog. 70g **7**,dzem 50g,pomidor b/s 50g | Herbata 250ml , masło 20g**.7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16),**ser homog. 70g **7**, pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** sardynki w pomidorach 80g **4**,szczypiorek 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** sardynki w pomidorach 80g **4,**szczypiorek 20g |
| **PN** | Mus owocowy 100g | | Mus owocowy 100g | Serek wiejski ziarnisty 150g **7,** podpłomyk 1 szt **1** | Serek wiejski ziarnisty 150g **7**, podpłomyk 1 szt **1** | Serek wiejski ziarnisty 150g **7,**  podpłomyk 1 szt **1** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2115.50  B -86.30  T -64.50  Kw tł. nas – 3.80  W -312.10  W tym cukry -114.50  Bł -33.30  Sól – 4 | E kcal-2120.30  B -83  T -59  Kw tł. nas –34.20  W -236.10  W tym cukry -90.10  Bł -20.90  Sól – 3.50 | E kcal-2345  B -96.50  T -66  Kw tł. nas –38.30  W -76.20  W tym cukry -107  Bł -21.70  Sól – 3.90 | E kcal-1995.40  B -105  T -64.70  Kw tł. nas – 37.20  W -235.70  W tym cukry -37.40  Bł -27.70  Sól – 6.20 | E kcal-2158.20  B -114.50  T -68.50  Kw tł. nas –35.60  W -259.50  W tym cukry -36.80  Bł -30.60  Sól – 7.30 | E kcal-2456.20  B -128.60  T -82.40  Kw tł. nas –43.70  W -316.50  W tym cukry -46.50  Bł -36.40  Sól – 8.40 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu