|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **29.07.2024 PONIEDZIAŁEK** | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**, płatki owsiane na mleku 400ml (**7,17),** powidło 50g, serek mini nat.**30g 7,** ogórek świeży 20g | Herbata 250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, płatki owsiane na mleku 400ml (**7,17**), powidło 50g, serek mini nat.30g **7,**jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, powidło 50g, serek mini nat.30g **7.**jabłko pieczone 150g | 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.**jabłko pieczone 150g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** pasta z makreli ze szczyp.70g **4**, serek mini 30g **7**, ogórek świeży 50g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18**),masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16),** pasta z makreli ze szczyp. 70g **4**, serek mini 30g **7**, ogórek świeży 50g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c, pieczywo chrupkie 2szt **1**, kefir 200g **7** |
| **Obiad** | Barszcz z ziem i jajkiem 1szt 400ml (**1,3,7**), łazanki z kapustą i wędliną (**70g**) i pieczarkami ( **20g**) 350g **1**, kompot z jabłek 250ml | Barszcz z ziemn.400ml (**1,7**), makaron mięsem i jarz.350g **9,** sos koperkowy 100ml (**1,7**), sałatka z pomidora b/s 100g, kompot z jabłek 250ml | Barszcz z ziemn.400ml **(1,7),** makaron mięsem i jarz.350g **9,** sos koperkowy 100ml (**1**,**7)**, sałatka z pomidora b/s 100g, kompot z jabłek 250ml | Barszcz z ziemn.400ml (**1,7),** makaron mięsem i jarz. 350g **9**, sos koperkowy 100ml **(1,7**), sałatka z pomidora b/s 100g, kompot z jabłek b/c 250ml | Barszcz z ziemn.400ml **(1,7**), makaron mięsem i jarz.350g **9**, sos koperkowy 100ml (**1,7**), sałatka z pomidora b/s 100g, kompot z jabłek b/c 250ml | Barszcz z ziemn.400ml (**1,7**), makaron mięsem i jarz.350g **9,** sos koperkowy 100ml (**1,7**), sałatka z pomidora b/s 100g, kompot z jabłek b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Sałatka z białej kapusty, marchewki i jabłka z olejem 150g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** szynka biała 50g, rzodkiewka 20g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, szynka biała 50g, sałata ziel 20g. ketchup jarz. 40g,**9** | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (1,7), szynka biała 50g, sałata ziel 20g. ketchup jarz.40g **9** | Herbata 250ml , masło 20g**7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,16), szynka biała 50g, sałata ziel 20g. ketchup jarz. 40g **9**,j | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16**), szynka biała 50g, ketchup jarzynowy 40g **9**, rzodkiewka 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** szynka biała 50g,ketchup jarzynowy 40g **9**, rzodkiewka 20g |
| **PN** | Mus owocowy 100g | | Mus owocowy 100g | Sok pomid 300ml | Sok pomid 300ml | Sok pomid 300ml |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2585.30  B -88.30  T -80.80  Kw tł. nas –39.20  W -389.50  W tym cukry -95.80  Bł -28.50  Sól – 7.70 | E kcal-2519.40  B -84.90  T -61.10  Kw tł. nas –32.90  W -422.60  W tym cukry -113.20  Bł -36.50  Sól – 6.70 | E kcal-2793.90  B -98.40  T -66.70  Kw tł. nas – 36.80  W -465  W tym cukry -130.20  Bł -36  Sól – 7.10 | E kcal-2319.90  B -104.70  T -70.70  Kw tł. nas –30.50  W -331.90  W tym cukry -66.90  Bł -39.50  Sól – 8.30 | E kcal-2357.50  B -104  T -74.80  Kw tł. nas –41.60  W -332.80  W tym cukry -67.60  Bł -39.70  Sól – 7.30 | E kcal-2629.70  B -114.70  T -84.60  Kw tł. nas –44.40  W -370.80  W tym cukry -85.20  Bł -44.90  Sól – 7.70 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu