|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **30.07.2024 WTOREK** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem 250ml**(1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1,18**), jajko got.60g **3**,kiełbasa krakowska 50g, sałatka jarzynowa 80g **7** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16, 18**),masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, filet z indyka wędzony 50g, sałatka jarzynowa z jog.80g (**7,9)** | Herbata 250ml masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7),**filet z indyka wędzony 50g, sałatka jarzynowa z jog.80g (**7,9)** | Kawa z mlekiem b/c 250ml (**1,7,16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**,graham 65g **1**, filet z indyka wędzony 50g, sałatka jarzynowa z jog.80g (**7,9)** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** filet z indyka wędzony 50g, jajko got.60g **3,** sałatka ryżowa z tuńczykiem z jog.80g **4** | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** filet z indyka wędzony 50g, jajko got.60g **3**, sałatka ryżowa z tuńczykiem z jog.80g **4** |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g(**1,16),**masło 10g **7**, ser żółty 30g **7** |
| **Obiad** | Krupnik 400ml (**1,7,9**), żeberka piecz 150g , ziemn.200g **7**, buraczki 180g (**1,7),** kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml (**1,7,9),**udko z kurczaka pieczone w jarz. 1szt, ziem. 200g 7, buraczki 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml (**1,7,9),**udko z kurczaka pieczone w jarz. 1szt **,**ziem. 200g **7,** buraczki 180g (**1,7),** kompot z jabłek 250ml | Krupnik 400ml (**1,7,9**),udko z kurczaka pieczone w jarz. 1szt **,**ziem. 200g **7**, buraczki 180g (**1,7**), kompot z jabłek b/c 250ml | Krupnik 400ml **(1,7,9**),udko z kurczaka pieczone w jarz 1szt **,**ziem. 200g **7**, buraczki 180g (**1,7),** surówka z kalarepki i marchewki z jog.100g **7,** kompot z jabłek b/c 250ml | Krupnik 400ml (**1,7,9**),udko z kurczaka pieczony w jarz 1szt**,**ziem. 200g **7**, buraczki 180g (**1,7),** surówka z kalarepki i marchewki z jog.100g **7**, kompot z jabłek b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c , masło10g **7**,graham 65g **(1,16**), rzodkiewka 20g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** salceson wieprzowy 70g (**1,6,7**), musztarda 30g **10**, pomidorki coctailowe 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, pasta z twarogu i koperku 70g **7,** pomidor b/s 50g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,pasta z twarogu i koperku 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,** pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i koperku 70g **7,** pomidor b/s 50g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i koperku 70g **7**, pomidor b/s 50g |
| **PN** | Banan 1 szt | | Banan 1szt | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** | Kefir 200g **7** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2975  B -122.80  T -133.70  Kw tł. nas –51.20  W -335.80  W tym cukry -77.20  Bł-33  Sól – 7 | E kcal-2554.90  B -134.50  T -96.30  Kw tł. nas –42.40  W -300.60  W tym cukry -102  Bł -28  Sól – 4.90 | E kcal-2941.30  B -149.60  T -104.10  Kw tł. nas –46.70  W -365.40  W tym cukry -121.10  Bł -29.50  Sól – 5.30 | E kcal-2431.50  B -140.70  T -99.50  Kw tł. nas –44.10  W -257.60  W tym cukry -56  Bł -32.40  Sól – 5.50 | E kcal-2602.90  B -154.70  T -107.20  Kw tł. nas –46.40  W -268.60  W tym cukry -54.40  Bł -30.70  Sól – 6 | E kcal-3150.50  B -174.20  T -132.80  Kw tł. nas –61.80  W -332.60  W tym cukry -55.20  Bł -39.30  Sól – 8.20 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu