|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **31.07.2024 ŚRODA** | **śniadanie** | Herbata 250ml**,** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1,18),** grysik na mleku 400ml**.(1,7**), ser żółty 50g **7,** rukola 5g. sałatka buraczana 80g **7** | Herbata 250ml ,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7),** filet z indyka prasowany 50g, rukola 5g, ketchup jarz. 40g **9** | Herbata 250ml ,masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml (**1,7),**filet z indyka prasowany 50g,rukola 5g,ketchup jarz. 40g **9** | Kawa z mlekiem b/c 250ml (**1,7,16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g(**1**,**18)**,graham 65g **1**, filet z indyka prasowany 50g,rukola 5g,ketchup jarz. 40g 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 prasowany 50g,ketchup jarzynowy 40g **9**,rukola 5g, rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (**1,7,16,18**), masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g (**1,16) ,** filet z indyka prasowany 50g,ketchup jarzynowy 40g **9**,rukola 5g, rzodkiewka 20g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c , graham 65g(**1,16),**masło 10g **7**, pasta z jaj ze szczyp. 60g **(3,7)** |
| **Obiad** | Żurek z ziem.400ml **(1,7),** leczo z wędliną 350g,ryż 200g 7, kompot z porzeczek 250ml | Żurek z ziem.400ml (**1,7),** pierś z kurczaka piecz. w jarz. 80g ,sos pomid.70ml **(1,7),** ryż 200g **7**, sałata zielona z jog. 60g 7, kompot z porzeczek 250ml | Żurek z ziem.400ml (**1,7),** pierś z kurczaka piec. w jarz.80g ,sos pomid. 70ml (**1,7**),ryż 200g **7** , sałata zielona z jog.60g **7**, kompot z porzeczek 250ml | Żurek z ziem.400ml **(1,7),** pierś z kurczaka piecz. w jarz. 80g ,sos pomid.70ml (**1,7),** ryż 200g **7** , sałata zielona z jog.60g **7**, kompot z porzeczek b/c 250ml | Żurek z ziem.400ml (**1,7),** pierś z kurczaka piecz. w jarz. 80g ,sos pomid. 70ml (**1,7),**ryż 200g **7** , sałata zielona z jog.60g **7**,kalafior św got. z bułką tartą 100g (**1,7**),kompot z porzeczek b/c 250ml | Żurek z ziem.400ml (**1,7**), pierś z kurczaka piecz. w jarz.80g ,sos pomid. 70ml (**1,7**),ryż 200g **7** , sałata zielona z jog. 60g **7**,kalafior św got z bułką tartą 100g (**1,7**), kompot z porzeczek b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata b/c ,wafle ryżowe 2szt. **(1,16**),twaróg z koperkiem 30g **7** |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18**), pasztet zap. wieprz. 50g (**1,6,7**),sałatka z ogórka kisz. i cebuli czerwonej 60g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, ser homog. 70g **7**, dżem50g, jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**,grysik na mleku 400ml (1,7),ser homog. 70g **7,** dżem50g,jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml , masło 20g **7,** chleb 50g.( **1,18)**, graham 65g (**1**,16), ser homog. 70g **7,** jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**  pasztet z drob. zap. 50g (**1,6,7),**sał. z ogórka kisz. i czerwonej cebuli 60g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16),**  pasztet z drob. zap. 50g (**1,6,7**),sał z ogórka kisz. i czerwonej cebuli 60g |
| **PN** | Jogurt owocowy 150g **7,**podpłomyk 1szt **1** | | Jogurt owocowy 150g **7,**podpłomyk 1szt **1** | Jogurt nat.150g **7**, podpłomyk 1 szt **1** | Jogurt nat.150g **7,** podpłomyk 1szt **1** | Jogurt nat.150g **7**,podpłomyk 1szt **1** |
| **Wart. odżywcza** | E kcal- 2878.80  B -95.10  T -101.60  Kw tł. nas –38.40  W -409.70  W tym cukry -99  Bł-35  Sól – 6.20 | E kcal-2143.50  B -77.60  T -69.30  Kw tł. nas –39  W -311.50  W tym cukry -100.40  Bł -23.20  Sól – 3.20 | E kcal-2324  B -92  T -76.60  Kw tł. nas –43.20  W -351.10  W tym cukry -117.40  Bł -23.40  Sól – 3.60 | E kcal-2098.40  B -80  T -67.60  Kw tł. nas –36.90  W -305.30  W tym cukry -56.50  Bł -30.10  Sól – 4.60 | E kcal-2101.90  B -82.10  T -69.70  Kw tł. nas –35.30  W -301.10  W tym cukry -37.20  Bł -29  Sól – 6.60 | E kcal-252.60  B -102.40  T -86.90  Kw tł. nas –43.70  W -349.30  W tym cukry -38.50  Bł -34.10  Sól – 7.60 |

\*Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu