|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| **9.08.2024 PIĄTEK** | **śniadanie** | Herbata 250ml, masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g **(1**,**18)**,płatki owsiane na mleku 350ml **(7,17),** powidło 50g,serek mini z ziołami 30g **7**,rzodkiewka 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**,pomidor b/s 50g | Herbata250ml,masło 20g**7**, chleb 50g (**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, powidło 50g, serek mini nat.30g **7**, pomidor b/s 50g | Kawa z mlekiem b/c 250ml (**1,7, 16,18),** masło 20g **7**, chleb 50g (**1**,**18)**, graham 65g (**1**,**16),** wędlina drobiowa 50g, pomidor b/s 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 grecka 80g **7.**jabłko surowe 250g | 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 grecka 80g **7**.jabłko surowe 250g |
| **II śni** |  | | | |  | Herbata b/c, masło 10g, graham 65g, ser żółty 30g **7** |
| **Obiad** | Ziemniaczana –krem z grz .400ml **(1,7,9),** naleśniki ruskie 350g(**1,3,7),** sos pieczarkowy 100ml**(1,7**),sałata zielona z jog.60g **7,** kompot z jabłek 250ml | Koperkowa z mak.400ml (**1,7,9),** rolada z ryby piecz. w jarz.100g **4**, ziem.200g **7**, jarzyna duszona po grecku 180g (**1,9**),kompot z jabłek 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7,9),** rolada z ryby piecz.w jarz 100g **4,** ziem.200g **7**, jarzyna duszona po grecku 180g (**1,9**),kompot z jabłek 250ml | Koperkowa z mak.400ml(**1,7,9),** rolada z ryby piecz w jarz.100g **4,** ziem.200g **7**,jarzyna duszona po grecku 180g (**1,9),**kompot z jabłek b/c 250ml | Koperkowa z mak.400ml**(1,7,9),** rolada z ryby piecz w jarz.100g **4,** ziem. 200g **7**,jarzyna duszona po grecku 180g (**1,9**), sał. z kapusty czerwonej i jabłka z olejem 100g, kompot z jabłek b/c 250ml | Koperkowa z mak.400ml **(1,7,9**), rolada z ryby piecz w jarz.100g **4**, ziem.200g **7,** jarzyna duszona po grecku 180g (**1,9),** sał. z kapusty czerwonej i jabłka z olejem 100g, kompot z jabłek b/c 250ml |
| **PD** |  | | | |  | Herbata, masło10g **7**,graham 65g **(1,16),**rzodkiewka 20g |
| **Kolacja** | Herbata 250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g (**1,18),** sardynki w pomidorach 80g **4**,szczypiorek 20g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g **1**, serek ziarnisty 150g **7,** jabłko pieczone 150g | Herbata 250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g **1**, grysik na mleku 400ml **(1,7),**serek ziarnisty 150g **7**,jablko pieczone 150g | Herbata 250ml , masło 20g**7,** chleb 50g( **1,18)**, graham 65g (**1**,**16**),serek ziarnisty 150g **7**, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16**), serek ziarnisty 150g **7**, szczypiorek 20g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g (**1,18),** graham 65g (**1,16**), serek ziarnisty 150g **7**, szczypiorek 20g |
| **PN** | Banan 1szt | | Banan 1szt | Sok pomid. 300ml | Sok pomid. 300ml | Sok pomid. 300ml |
| **Wart. odżywcza** | E kcal-2960.50  B -95.10  T -116.10  Kw tł. nas –46.20  W -395.80  W tym cukry -81.40  Bł -27.40  Sól – 4 | E kcal-2121.10  B -76.60  T -61.80  Kw tł. nas –34.90  W -328  W tym cukry -136  Bł -33.30  Sól – 4 | E kcal-2395.60  B -90.20  T -67.40  Kw tł. nas – 38.80  W -370.30  W tym cukry -153  Bł -32.80  Sól – 4.40 | E kcal-2001.80  B -87.60  T -60.10  Kw tł. nas –33.20  W -293.20  W tym cukry -69.20  Bł -39.90  Sól – 8 | E kcal-2058  B -80.30  T -65  Kw tł. nas –33.80  W -305  W tym cukry -77.10  Bł -42.90  Sól – 6.90 | E kcal-2605.50  B -99.80  T -90.60  Kw tł. nas –49.30  W -369.10  W tym cukry -77.90  Bł -51.50  Sól – 9.10 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu