|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data:** | **Śniadanie:** | **Obiad:** | **Podwieczorek:** | **Rzazem w [g]**  **/osobę/dzień** |
| **Poniedziałek**  **19.11.2018** | Chleb pszenny,1 masło,7 szynka,6  ogórek zielony, pomidor  herbata z miodem,  owoce | Krupnik z kaszą jęczmienną 1,7,9  Pierogi leniwe 1,3,7  mandarynka  kompot owocowy | Herbatniki z aktimelem 1,3,7 | Białko: 48,55  Tłuszcz: 25,47  Węglowod:151  Energia: **1013 kcal** |
|  | **B:6,54, T:12.21 W:30.54**  **258 kcal** | **B:36.61, T:11.46 W:67.97**  **505 kcal** | **B:5.4 T:1.8 W:53.44 250kcal** |  |
| **Wtorek:**  **20.11.2018** | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 7, bułka kajzerka1,6 z masłem 7 i dżemem  herbata rumiankowa  owoce | Rosół z makaronem 1,9  Szynka z piekarnika z kaszą gryczaną i surówką z kapusty pekińskiej 1 | Pieczywo chrupkie i sok owocowy 1 | Białko:49,61  Tłuszcz:29,06  Węglowod:167,5  Energia:  **1122kcal** |
|  | B:13,81g T:7,38g W:62,71g  **Kcal 375** | B:23,96g T:16,38g W: 85,41  **Kcal 557** | B:11,84g.T: 5,3g W 19,4g **Kcal 190** |  |
| **Środa:**  **21.11.2018** | Szwedzki stół: pieczywo 1 mieszane, masło 7, ser żółty 7 wędlina 6 pomidor, ogórek, papryka  herbata z cytryną  owoce | Zupa grysikowa 1,7,9  Pyzy z mięsem i kapustą kiszoną1,3,  kompot śliwkowy | Koktajl owocowy7 | Białko:53,06  Tłuszcz:51,05  Węglowod:128,3  Energia:  **1180 kcal** |
|  | B:8,57g T:19,54g W:27,01g  **Kcal 321** | B:43,94g T:28,84g W 59,1g  **Kcal 665** | B:0,55g T:2,67 W:42,19g **Kcal 194** |  |
| **Czwartek**  **22.11.2018** | Bułka kukurydziana, masło 7, pasta z jajek i tuńczyka 3,4, ogórek kiszony  herbata z cytryną i cukrem  owoce | Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 7,9,  Kotlet drobiowy z ziemniakami i sur.. Z marchwi, jabłka i pomarańczy 1,3,7, | Zapiekanka<chleb tostowy, masło szynka, ser zółty, papryka czerwona>1,3,6,7, | Białko:44,49  Tłuszcz:37,92  Węglowod:132,4  Energia:  **1061 kcal** |
|  | B:13,49g T:13,97g W:49,17g  **Kcal 372** | B:26,9g T:17,42g W:54,05g  **Kcal 499** | B:4,1g T:6,53g W:29,21g **Kcal 190** |  |
| **Piątek:**  **23.11.2018** | Pieczywo żytnie 1, masło 7, ser żółty 7, sałata lodowa  herbata ziołowa z miodem  owoce | Zupa jesienna 7,9  Filet rybny 4, z piekarnika z warzywami, ziemniakami z wody | Pomarańcza z biszkoptem  1,3, | Białko:50,45  Tłuszcz:48,1  Węglowod:143,1  Energia:  **1170 kcal** |
|  | B:11,57g T: 13,36g W:48,43  **Kcal 345** | B:32,41 T:26,9g W:55,01g  **Kcal 566** | B: 6,47 T: 7,84g W:39,64 **Kcal 259** |  |

Alergeny występujące w jadłospisie: **Jadłospis: nr 18**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne | 8. | Orzechy tj. migdały, orzechy laskowe , orzechy włoskie, nerkowce , orzechy pekan , orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamie i produkty pochodne |
| 2. | Skorupiaki i produkty pochodne | 9. | Seler zwyczajny i produkty pochodne |
| 3. | Jajka i produkty pochodne | 10. | Gorczyca i produkty pochodne |
| 4. | Ryby i produkty pochodne | 11. | Nasiona sezamu i produkty pochodne |
| 5. | Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne | 12. | Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2 |
| 6. | Soja i produkty pochodne | 13. | Łubin i produkty pochodne |
| 7. | Mleko i produkty pochodne | 14. | Mięczaki i produkty pochodne |