|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data:** | **Śniadanie:** | **Obiad:** | **Podwieczorek:** | **Rzazem w [g]****/osobę/dzień** |
| **Poniedziałek****31.12.2018** | Chleb pszenny,3 masło7 szynka,pomidor ogórek, jabłkokawa zbożowa 7herbata | Zupa brokułowa z grzankami 1,3,7,9Naleśniki z dżemem 1,3,7kompot owocowy | Kanapeczki z wafli ryżowych | Białko: 47Tłuszcz: 31Węgl: 204Energia:**Kcal 1207** |
|  | **B:12 T:11 W:49****kcal:333** | **B:17 T:18g W: 105****Kcal 640** | **B: 6T: 2 W:50****Kcal 234** |  |
| **Wtorek** **01.01.2019**  |   | https://thumbs.dreamstime.com/t/szczęśliwy-nowy-rok-128641688.jpg |  |  |
|  | **B:12g T:12 W:45g****Kcal 335** | **B:32 T:29 W: 55****Kcal 513** | **B:3 T18 W:31****Kcal 294** |  |
| **Środa** **02.01.2019** | Pieczywo mieszane 1 masło 7 wędlina, ser żółty 7 papryka, ogórek zielony, jajo 3jabłko, bananherbata owocowa | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 1,3,7,9Ryż z jabłkami i cynamonemkompot jabłkowy | Grzanki z masłem ziołowym | Białko: 58Tłuszcz: 23Węgl: 193Energia:**kcal 980** |
|  | **B:12 T:15 W:44****Kcal 326** | **B:34 T:3 W:100****kcal485** | **B:12 T: 5 g W: 49****Kcal 169** |  |
| **Czwartek** **03. 01.2019**  | Graham z masłem i miodem 1,3,7,9 lub szczypiorkiem i pomidoremgruszki, czerwone winogronakawa zbożowaherbata z miodem | Rosół z makaronem i jarzynami 1,37,9Kotlety mielone wieprzowo drobiowe z ziemniakami i modrą kapustą 1,3,7kompot śliwkowo- wiśniowy | Owoce i bakalie | Białko: 31Tłuszcz: 26Węgl: 204Energia:**Kcal 1175** |
|  | **B:11 T:8 W:65****kcal376** | **B:17 T:17 W:105****kcal640** | **B:3 T:1 W:34****kcal159** |  |
| **Piątek** **04.01.2019** | Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z tuńczyka 1,3,9ogórekjabłka, pomarańczherbata owocowa | Zupa ogórkowa z ryżem i jarzynami 1,7,Makaron z serem i truskawkami,kompot wieloowocowy | Babeczka szpinakowa1,3,7 | Białko: 32Tłuszcz: 26Węgl: 199Energia:**Kcal 1057** |
|   | **B:13T:13W:49****Kcal 365** | **B:21g T:12g W:115g****Kcal 533** | **B:3 T: 1 W: 35****Kcal 159** |  |

Alergeny występujące w jadłospisie:  **Jadłospis: nr 12**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |