|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Data: | Śniadanie: | Obiad: | Podwieczorek: | Rzazem w [g]  /osobę/dzień |
| **Wtorek**  **01.09.2020** | Chleb pszenny 1,3 masło 7 wędlina drobiowa 6, pomidor, papryka czerwona,  śliwka, gruszka  herbata owocowa | Zupa brokulowa z groszkiem ptysiowym 1,3,7,9  kluski na parze z ananasem i czekoladą1,3,7  kompot truskawkowy | Mieszanka bakaliowa | Białko:63  Tłuszcz:48  Węglowod:138  Energia:  **Kcal 1235** |
|  | **B:20T:13W:49**  **Kcal 393** | **B:39T:29 W: 59**  **Kcal 653** | **B:4T:6g W:30**  **Kcal 288** |  |
| **Środa**  **02.09.2020** | Bułka orkiszowa masło7 ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem  gruszki, mandarynki  herbata miętowa z miodem | Zupa grysikowa z jarzynami1,3,7,9  kotlet drobiowy 1,3,7, ziemniakami z surówką z marchwi i pomarańczą  kompot wieloowocowy | Babka jogurtowa | Białko:37  Tłuszcz:51,5  Węglowod:160  **Kcal: 1251** |
|  | **B:9T:19W:49**  **Kcal 403** | **B:25T:14,5 W:80**  **Kcal 550,5** | **B:3gT: 18g W:31g**  **Kcal 298** |  |
| **Czwartek**  **03.09.2020** | Pieczywo mieszane 1 masło 7 wędlina, ser żółty 7 papryka, ogórek zielony,  jabłko, banan  herbata owocowa | Rosół z makaronem i jarzynami1,3,9  Kluski z grysiku i białego sera z brzoskwiniami 1,3,7,  kompot jabłkowy | Grzanki z masłem ziołowym | Białko: 58  Tłuszcz: 23  Węgl: 193  **Energia:**  **Kcal 980** |
|  | **B:12 T:15 W:44**  **Kcal 326** | **B:34 T:3 W:100**  **Kcal 485** | **B:12 T: 5 g W: 49**  **Kcal 169** |  |
| **Piątek**  **04.09.2020** | Bułka kajzerka  masłem7,pasta z tunczyka,winogrona, śliwka  herbata owocowa | Zupa jarzynowa z ryżem1,9  Prażone z kefirem 7  Kompot wiśniowy | Banany w gorzkiej czekoladzie | Białko: 47  Tłuszcz: 59  Węgl: 190  Energia:  **Kcal 1142** |
|  | **B:12g T:12 W:45g**  **Kcal 335** | **B:32 T:29 W: 55**  **Kcal 513** | **B:3 T18 W:31**  **Kcal 294** |  |

Alergeny występujące w jadłospisie:

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

