|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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, gruszkaherbata owocowa | Zupa brokulowa z groszkiem ptysiowym 1,3,7,9kluski na parze z ananasem i czekoladą1,3,7kompot truskawkowy | Mieszanka bakaliowa | Białko:63Tłuszcz:48Węglowod:138Energia:**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 szczypiorkiemgruszki, mandarynkiherbata miętowa z miodem | Zupa grysikowa z jarzynami1,3,7,9kotlet drobiowy 1,3,7, ziemniakami z surówką z marchwi i pomarańcząkompot wieloowocowy | Babka jogurtowa | Białko:37Tłuszcz:51,5Węglowod: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, bananherbata owocowa | Rosół z makaronem i jarzynami1,3,9Kluski z grysiku i białego sera z brzoskwiniami 1,3,7,kompot jabłkowy | Grzanki z masłem ziołowym | Białko: 58Tłuszcz: 23Węgl: 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 kajzerkamasłem7,pasta z tunczyka,winogrona, śliwkaherbata owocowa | Zupa jarzynowa z ryżem1,9Prażone z kefirem 7Kompot wiśniowy | Banany w gorzkiej czekoladzie | Białko: 47Tłuszcz: 59Węgl: 190Energia:**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 |

