|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data:** | **Śniadanie:** | **Obiad:** | **Podwieczorek:** | **Rzazem w [g]**  **/osobe/dzień** |
| **Poniedziałek**  **26.10.2020** | chleb pszenny1, masło 7, wędlina drobiowa6, papryka czerwona,  herbata z miodem,  jabłka, banan  herbata owocowa | zupa pomidorowa z ryżem ,3,9,  naleśniki z dżemem, banan 1,3,7,  racuchy z jabłkami  kompot owocowy | sok 100%, pomarańcza, wafle ryżowe | Białko: 27,3  Tłuszcz: 30,31  Węglowod:171,27  Energia:  **1055 kcal** |
|  | **B:7,02g T:11,89g W:30,94g**  **256 kcal** | **B:17,06g T:17,46g W:105,94g**  **640 kcal** | **B:3,22g T:0,96g W:34,39g 159kcal** |  |
| **Wtorek**  **27.10.2020** | płatki Corn Flakes z mlekiem1,,7, bułka kajzerka3 z masłem7, żółtym serem7 i ogórkiem zielonym,  herbata ziołowa z miodem,  jabłko, banan | zupa ziemniaczana 9  pierś z indyka w rękawie, kasza jęczmienna 1, ogórek kiszony  kompot wieloowocowy | babeczka jogurtowa z gorzką czekoladą 1,3,7 | Białko: 40,34  Tłuszcz: 32,35  Węglowod:169,2  Energia:  **1112 kcal** |
|  | **B:12,21g T:10,59g W:48,19g**  **333 kcal** | **B:25,13g T:3,76g W:90,01g**  **485 kcal** | **B:3g T:18g W:31g 294 kcal** |  |
| **Środa**  **28.10.2020** | chleb graham1,3 z masłem7, wędlina drobiowa6, pomidor , ogórek,  śliwka, gruszka  herbata z cytryną i miodem | zupa koperkowa z ryżem 7,9  makaron1,3 z białym serem7, gruszka  kompot truskawkowy | gruszki, andrut 1,3 | Białko: 46,89  Tłuszcz: 23,69  Węglowod:189,78  Energia:  **1055 kcal** |
|  | **B:8,46g T:9,81g W:44,5g**  **286 kcal** | **B:34,12g T:10,07g W:98,11g**  **541 kcal** | **B:4,31g T:3,81g W:47,17g 228 kcal** |  |
| **Czwartek**  **29.10.2020** | szwedzki stół: pieczywo mieszane 1,3 ser żółty7, wędlina, pomidor, ogórek, papryka zielona, jajko3  Herbata z cytryną | rosół wołowy z tartym ciastem,1,3,7,9  bigos z pieczywem  kompot wiśniowy | Galaretka owocowa z biszkoptem 1,3 | Białko: 79,73  Tłuszcz: 45,77  Węglowod:97,04  Energia:  **1093 kcal** |
|  | **B:10,43g T:12,37g W:26,74g**  **248 kcal** | **B:63,3g T:24,4g W:32,3g**  **594 kcal** | **B:6g T:9g W:38g 251 kcal** |  |
| **Piątek**  **30.10.2020** | pieczywo graham1,3 sałata zielona, masło7, pomidor, papryka  kakao7, herbata  banany, jabłka | zupa jarzynowa z grzankami 1,7,9  kotlety rybne 1,3 ziemniaki, mizeria 7  kompot wieloowocowy | mandarynka, ciastko 1,3,7 | Białko: 39,30  Tłuszcz: 35,22  Węglowod:140,21  Energia:  **1019 kcal** |
|  | **B:8,16g T:11,29g W:31,54g**  **248 kcal** | **B:24,14g T:14,93g W:67,67g**  **495 kcal** | **B:7g T:9g W:41g 276 kcal** |  |

Alergeny występujące w jadłospisie:  **Jadłospis: nr 14**

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