|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data:** | **Śniadanie:** | **Obiad:** | **Podwieczorek:** | **Rzazem w [g]**  **/osobę/dzień** |
| **Poniedziałek**  **19.10.2020** | Chleb pszenny,3 masło7 szynka, ser żółty 7  pomidor ogórek, jabłko  herbata | Zupa kminkowa z grzankami 1,3,7,9  Naleśniki z białym serem i bananami 1,3,7  Kompot Jabłkowy | Kanapeczki z papryka i ogorkiem | Białko: 32  Tłuszcz: 31  Węgl: 185  Energia: **kcal 1134** |
|  | **B:12g T:12 W:45g**  **Kcal 335** | **B:17 T:18g W: 105**  **Kcal 640** | **B:3 T: 1 W: 35**  **Kcal 159** |  |
| **Wtorek**  **20.10.2020** | Bułka owsiana z masłem7, serem żółtym 7 papryka czerwona, winogrona, śliwka  herbata owocowa | Krupnik z jarzynami 1,3,7,9  risotto z kurczakiem i zielonym groszkiem 1,3,7,  kompot śliwkowy | Mus owocowy z pieczywem pelnoziarnistym | Białko**:** 47  Tłuszcz: 24  Węgl: 189  Energia: **Kcal 1055** |
|  | **B:12 T:11 W:49**  **Kcal: 333** | **B:34 T:3 W:100**  **Kcal 485** | **B:3 T18 W:31**  **Kcal l294** |  |
| **Środa**  **21.10.2020** | Pieczywo mieszane 1 masło 7 wędlina, ser żółty 7 papryka, ogórek zielony  jabłko, banan  herbata owocowa | Zupa z soczewicy z groszkiem ptysiowym 1,3,7,9  Pierogi z mięsem i cebulką 1,3,  Kompot z czarnej porzeczki | Winogron i wafle ryzowe | Białko: 57  Tłuszcz: 47  Węgl: 123  Energia:  **Kcal 1047** |
|  | **B:13 T:13 W:49**  **Kcal 365** | **B:32 T:29 W: 55**  **Kcal 513** | **B:12 T: 5 g W: 49**  **Kcal 169** |  |
| **Czwartek**  **22.10.2020** | Płatki Kukurydziane z mlekiem  bułka kajzerka z masłem  gruszki, czerwone winogrona  herbata z miodem | Zupa jesienna z kluskami lanymi1,3,7,9  spaghetti z warzywami 1,3,7  kompot wisniowy | Owoce mieszane z biszkoptem | Białko: 27  Tłuszcz: 30  Węglo: 171  Energia: **Kcal 1055** |
|  | **B:11 T:8 W:65**  **Kcal 376** | **B:17 T:17 W:105**  **Kcal 640** | **B:3 T:1 W:34**  **Kcal 159** |  |
| **Piątek**  **23.10.2020** | Graham z masłem i pastą z jajek i szczypiorku 1,7  ogórek zielony,  mieszanka bakaliowa  herbata | Rosół z tartym ciastem 1,3,9  Mielone z ryby z ziemniakami i surówką z kapusty kiszonej 1,3,7  kompot wieloowocowy | Ciasteczka pełnoziarniste z owocami suszonymi | Białko: 37  Tłuszcz: 29  Węgl. : 209  Energia:  **kcal: 1212** |
|  | **B:12 T:15 W:44**  **Kcal 326** | **B:21g T:12g W:115g**  **Kcal 533** | **B: 6 T: 2 W:50**  **Kcal 234** |  |

Alergeny występujące w jadłospisie:  **Jadłospis: nr 10**

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