|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data:** | **Śniadanie:** | **Obiad:** | **Podwieczorek:** | **Rzazem w [g]**  **/osobe/dzień** |
| **Poniedziałek**  **30.11.2020** | Chleb pszenny, masło 1,7, szynka, pomidor, ogórek zielony,  jabłka, śliwki  herbata z miodem i cytryną | Zupa ziemniaczana z kaszą jęczmienną i jarzynami1,7,9  Ryż z musem śmietankowo- truskawkowym7  kompot z jabłek i porzeczek czarnych | Chrupki kukurydziane z sokiem 100% | Białko: 73,22  Tłuszcz: 25,96  Węgl: 144,09  Energia:  **1 104 kcal** |
|  | **B:12g T:12 W:45g**  **Kcal 335** | **B:58 T:13g W: 64,7**  **Kcal 610** | **B:3,22g T:0,96gW:34,39g**  **Kcal 159** |  |
| **Wtorek**  **1.12.2020** | Bułka kukurydziana z msłem 7  serem żółtym7 ogórek zielony  Jabłko banan  herbata z cytryną | Zupa grysikowa z jarzynami1,3,7,9  pieczeń rzymska z kaszą i sosem własnym1,3,9  kapusta czerwona  kompot wieloowocowy | Marchewka z jabłkiem i orzechami | Białko: 28,96  Tłuszcz: 29,60  Węglowod:197,2  Energia:  **1 173,8 kcal** |
|  | **B:11,2 T:8g W: 65g**  **Kcal 376,8** | **B:13,56 T:19,95 W68,7**  **Kcal 512** | **B:4,2 T:1,65 W63,5**  **Kcal 285** |  |
| **Środa**  **2.12.2020** | Pieczywo mieszane 1 masło 7 wędlina drobiowa 6, ser żółty7 pomidor papryka czerwona, rzodkiewka  śliwka, gruszka  herbata owocowa | Zupa pomidorowa z ryżem i kosteczkami z jarzyn 1,3,7,9  pierogi leniwe z czekoladą i bananem 1,3,7  kompot truskawkowy | Lubisie z sokiem wieloowocowym 1,3,7, | Białko: 32,75  Tłuszcz: 34,88  Węglowod:157,07  Energia:  **1 151 kcal** |
|  | **B:8,46 T:9,81 W:44,5**  **Kcal286** | **B:22,65 T:22,87 W: 70,37**  **Kcal 577** | **B:1,64 T:2,2g W:42,2**  **Kcal 288** |  |
| **Czwartek**  **3.12.2020** | Płatki owsiane z mlekiem1,7  bułka graham z masłem7 i pomidorem  mandarynka, orzechy  herbata miętowa | Rosół z jarzynami i makaronem1,7,9  Filet z kurczaka w sosie koperkowym z ryżem i sałatką z kapusty 1,3,7,9  kompot wiśniowo porzeczkowy | Papryka czerwona z pieczywem chrupkim 1, | Białko: 39,  Tłuszcz: 37,22  Węglowod:140,21  **Energia:**  **1 019 kcal** |
|  | **B:8,16T:11,29 W:31,54**  **Kcal248** | **B:24,14 T:16,93 W:67,67**  **Kcal495** | **B:7gT: 9g W:41g**  **Kcal 276** |  |
| **Piątek**  **4.12.2020** | Pieczywo pełnoziarniste z masłem7 serek biały na słodko 7  śliwki, pomarańcze, gruszki  herbata owocowa | Żurek z jajkiem 1,7,9  ryba panierowana z ziemniakami i sałatą zieloną 1,3,7,  kompot wieloowocowy | Jabłko pieczone z miodem | Białko: 30,9  Tłuszcz: 26,87  węgl. : 183,13  Energia:  **1 089 kcal** |
|  | **B:7,69 T5,03 W:34,99**  **Kcal 210** | **B:17,06g T:17,46g W:105,94g**  **Kcal 640** | **B: 6,15 T:4,38 W:42,2**  **Kcal 239** |  |

Alergeny występujące w jadłospisie: **Jadłospis: nr**  5

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