|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data:** | **Śniadanie:** | **Obiad:** | **Podwieczorek:** | **Rzazem w [g]****/osobę/dzień** |
| **Poniedziałek****2.11.2020** | Chleb pszenny,3 masło7 szynka,pomidor ogórek, jabłkokawa zbożowa 7herbata | Zupa brokułowa z grzankami1,3,7,9racuchy z jabłkami 1,3,7kompot owocowy | Herbatniki z winogronami | Białko:35Tłuszcz 31Węgl: 204Energia:**kcal 1207** |
|  | **B:12 T:11 W:49****kcal:333** | **B:17 T:18g W: 105****Kcal 640** | **B: 6T: 2 W:50****Kcal 234** |  |
| **Wtorek****3.11.2020** | Bułka kajzerkamasłem7,serem zółtym7winogrona, śliwkaherbata owocowa | Zupa jarzynowa 1,3,7 Pulpety w sosie pieczarkowym z ryżem i surówką z kapusty białej, 1,3,7,Kompot wiśniowy | Banany w gorzkiej czekoladzie | **Białko:47****Tłuszcz:59****Węgl: 131****kcal 1142** |
|  | **B:12g T:12 W:45g****Kcal 335** | **B:32 T:29 W: 55****Kcal 513** | **B:3 T18 W:31****kcal294** |  |
| **Środa****4.11.2020** | Pieczywo mieszane 1 masło 7 wędlina, ser zółty 7 papryka, ogórek zielony, jajo 3jabłko,bananherbata owocowa | Zupa ziemniaczana1,3,7,9Kluski leniwe z jabłkiem i gruszką 1,3,7,kompot jabłkowy | Grzanki z masłem ziołowym | Białko:58Tłuszcz:23Węglowod: 193Energia: 980 |
|  | **B:12 T:15 W:44****Kcal 326** | **B:34 T:3 W:100****kcal485** | **B:12 T: 5 g W: 49****Kcal 169** |  |
| **Czwartek****5.11.2020** | Graham z masłem 1,3,7,9 szczypiorkiem i pomidoremgruszki, czerwone winogronakawa zbożowaherbata z miodem | Rosół z makaronem i jarzynami 1,37,9Kotlety drobiowe z ziemniakami i mizerią 1,3,7kompot śliwkowo- wiśniowy | Babeczka szpinakowa1,3,7 | **Białko31****Tłuszcz :26****Węglo: 204****kcal 1175** |
|  | **B:11 T:8 W:65****kcal376** | **B:17 T:17 W:105****kcal640** | **B:3 T:1 W:34****kcal159** |  |
| **Piątek****6.11.2020** | Bułka kukurydziana, masło7, pasta z jajka i szynki drobiowej 1,3,9ogórekjabłka, pomarańczherbata owocowa | Zupa ogórkowa z ryżem i jarzynami1,7,Ryba w piekarniku z ziemniakami i buraczki tarte1,3,7 | Owoce i bakalie | Białko:37Tłuszcz: 26węgl. : 199Energia:**kcal: 1057** |
|  | **B:13T:13W:49****Kcal 365** | **B:21g T:12g W:115g****Kcal 533** | **B:3 T: 1 W: 35****Kcal 159** |  |

Alergeny występujące w jadłospisie: **Jadłospis: nr 15**

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