|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Data: | Śniadanie: | Obiad: | Podwieczorek: | Rzazem w [g]  /osobe/dzień |
| **Poniedziałek**  **16.11.2020** | chleb pszenny1, masło 7, wędlina drobiowa6, ogórek zielony,  kakao7  jabłka, banan  herbata owocowa | zupa jarzynowa z ryżem7,9  racuchy z jabłkami1,3,7  kompot owocowy | ciasteczka cynamonowe | Białko: 64,35  Tłuszcz: 51,05  Węglowod:130,3  Energia:  **1021 kcal** |
|  | **B:14,3g T:11,34g W:44,56g**  **322 kcal** | **B:22,06g T:12,14g W:134,39g**  **621 kcal** | **B:4,87g T:2,49g W:48,35g 240 kcal** |  |
| **Wtorek**  **17.11.2020** | chleb graham1,3 z masłem7 i białym serem7 na słodko  jabłka, winogrona,  herbata | rosół z makaronem i jarzynami 1,3,7,9  szynka pieczona bez tłuszczu, z kluskami ślaskimi i, sałatka z białej kapusty  Kompot wieloowocowy | Koktajl owocowy7 z chrupkami kukurydzianymi | Białko: 44,57  Tłuszcz: 28,6  Węglowod:142,3  Energia:  **1015 kcal** |
|  | **B:16,54g T:11,05g W:40,52**  **330 kcal** | **B:20,03g T:12,55 W:68,82g**  **451 kcal** | **B:1,74g T:0,48g W:35,34g 146 kcal** |  |
| **Środa**  **18.11.2020** | pieczywo mieszane1, masło7 wędlina drobiowa6, ser zółty7 pomidor , ogórek, sałata  śliwka, gruszka  herbata owocowa | krupnik z kaszą i kosteczkami z jarzyn 1,3,7,9  kluski z grysiku i białego sra z brzoskwiniami  kompot truskawkowy | Sok marchewkowy z biszkoptem | Białko:30,39  Tłuszcz:31,5  Węglowod:154,85  Energia:  **1020 kcal** |
|  | **B:12,9g T:12,74g W:34,98**  **291 kcal** | **B:15g T:17,03g W:78,62g**  **532 kcal** | **B:4,28g T:2,06 W:49,5g 322 kcal** |  |
| **Czwartek**  **19.11.2020** | parówka drobiowa na gorąco 1,6 bułka z masłem 1,7  śliwki, banany,  herbata z cytryną i miodem | zupa kminkowa z grzankami 1,3,7,9  piers z kurczaka w panierce kukurydzianej z ziemniakmi z wody i mizeria 1,3,9  kompot wiśniowy | Batonik Znalezione obrazy dla zapytania napis idzie wiosnazbożowy | Białko:40,92  Tłuszcz:26,32  Węglowod:160,83  Energia:  **1060 kcal** |
|  | **B:11,11g T:12,41g W:26,73g**  **261 kcal** | **B:24,88g T:14,5g W:80,93g**  **562 kcal** | **B:8g T:5g W:39g 234 kcal** |  |
| **Piątek**  **20.11.2020** | Chleb słonecznikowy1, masło 7, pasta z jajek3,7, pomidor, ogórek  Kawa zbożowa7  herbata | zupa pomidorowa na śmietanie z makaronem1,3,7,9  filet rybny panierowany, ziemniaki, czerwona kapusta 1,3,7 | Sok jabłkowy z herbatnikami 1 | Białko:41,16  Tłuszcz: 32,64  Węglowod: 126,5  Energia:  **980 kcal** |
|  | **B:14,3g T:11,34g W:44,56g**  **322 kcal** | **B:28,54g T:16,95g W:52,39g**  **485 kcal** | **B:4,2g T:1g W:51,9g 235 kcal** |  |

Alergeny występujące w jadłospisie: **Jadłospis:**

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