|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data:** | **Śniadanie:** | **Obiad:** | **Podwieczorek:** | **Rzazem w [g]**  **/osobe/dzień** |
| **Poniedziałek**  **23.11.2020** | **Chleb pszenny1, masło 7, wędlina drobiowa6, papryka czerwona,**  **herbata z miodem,**  **jabłka, banan**  **herbata owocowa** | **Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym1,3,9,**  **naleśniki z dżemem, banan 1,3,7,**  **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**  **24.11.2020** | **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 perłowa 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**  **25.11.2020** | **Chleb graham1,3 z masłem7, wędlina drobiowa6, pomidor , ogórek,**  **kiwi, gruszka**  **herbata z cytryną i miodem** | **Zupa koperkowa z ryżem 7,9**  **pyzy z miesem i cebulka**  **kompot truskawkowy** | **Owoce suszone, 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**  **26.11.2020** | **Szwedzki stół :pieczywo mieszane 1,3 ser żółty7, wędlina, pomidor, ogórek, papryka zielona, jajko3**  **Herbata z cytryną** | **Rosół 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**  **27.11.2020** | **Pieczywo graham1,3, sałata zielona, masło7, pomidor, papryka**  **kakao7, herbata**  **banany, jabłka** | **Zupa jarzynowa z grzankami, 1,7,9**  **Kotlety rybne z 1,3 ziemniakami i mizeria7**  **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:

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