|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Rzazem w [g]**  **/osobe/dzień** |
| **Poniedziałek**  **7.12.2020** | Chleb pszenny, masło 1,7 szynka, ser żółty, ogórek zielony,  jabłka, śliwki  herbata z miodem i cytryną | Zupa z soczewicy z grzankami 1,3,7,9  pierogi z ananasem 1,3,7  kompot owocowy | Owoce mieszne z andrutem | Białko: 27,2  Tłuszcz: 34,15  Węgl: 169,6  Energia:  **1135 kcal** |
|  | **B:12g T:12 W:45g**  **Kcal 335** | **B:13,56 T:19,95 W68,7**  **Kcal 512** | **B:1,64 T:2,2g W:42,2**  **Kcal 288** |  |
| **Wtorek**  **8.12.2020** | Płatki kukurydziane7 z mlekiem  Bułka kukurydziana z masłem7 i pasztecikiem pieczonym  Gruszka, banan  herbata ziołowa z miodem | Krupnik z kaszą i jarzynami1,3,7,9,  Udko z kurczaka w piekarniku z ziemniakami i surówką wiosenną  Kompot śliwkowy | Actimel z waflem ryzowym | Białko: 75,73  Tłuszcz: 25,38  Węglowod:171,9  Energia:  **1112 kcal** |
|  | **B:11,2 T:8g W: 65g**  **Kcal 376,8** | **B:58 T:13g W: 64,7**  **Kcal 610** | **B: 6,15T:4,38W:42,2**  **Kcal 239** |  |
| **Środa**  **9.12.2020** | Pieczywo mieszane 1 masło 7 wędlina drobiowa 6, ser żółty7 pomidor papryka czerwona  śliwka, gruszka  herbata owocowa | Zupa ogórkowa z ryżem 1,3,7,9  kluseczki z grysiku z bananem  kompot z czarnej porzeczki i truskawek | Mieszanka bakaliowa z danonkiem | Białko: 27,3  Tłuszcz: 30,31  Węglowod:171,2  Energia:  **1055 kcal** |
|  | **B:8,46 T:9,81 W:44,5**  **Kcal 286** | **B:17,06g T:17,46g W:105,94gKcal 640** | **B:3,22gT:0,96gW:34,39g**  **Kcal 159** |  |
| **Czwartek**  **10.12.2020** | Bułka orkiszowa z masłem1,3,7 twarożek z rzodkiewką i ogórkiem zielonym 7.  śliwki, winogrona  herbata owocowa | Rosół z jarzynami i makaronem1,7,9  Miruna z piekarnika z ziemniakami i surówką z kapusty kiszonej 1,3,7,9  kompot z owoców mieszanych | Babka jogurtowa | Białko: 39,3  Tłuszcz: 35,22  Węglowod:140,2  Energia:  **1019 kcal** |
|  | **B:8,16T:11,29 W:31,54**  **Kcal 248** | **B:24,14 T:16,93 W:67,67**  **Kcal 495** | **B:7gT: 9g W:41g**  **Kcal 276** |  |
| **Piątek**  **11.12.2020** | Bułka grahamka z masłem i serem żółtym 1,3,7,  orzechy włoskie, mandarynki, jabłko  Herbata owocowa z miodem | Zupa koperkowa z kaszą manną 1,7,9  Mielone drobiowe z modrą kapustą i ziemniaczki z piekarnika 1,3,7,9 | Baton pełnoziarnisty z miodem | Białko: 34,5  Tłuszcz: 29,55  węgl.: 168,9  Energia:  **kcal: 1072** |
|  | **B:7,69 T5,03 W:34,99**  **Kcal 210** | **B:22,65 T:22,87 W: 70,37**  **Kcal 577** | **B:4,2 T:1,65 W63,5**  **Kcal 285** |  |

Alergeny występujące w jadłospisie:  **Jadłospis: nr 4**

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