|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data:** | **Śniadanie:** | **Obiad:** | **Podwieczorek:** | **Rzazem w [g]**  **/osobę/dzień** |
| **Poniedziałek**  **27.09.2021** | Chleb pszenny,3 masło7 szynka,  pomidor ogórek, jabłko  kawa zbożowa 7  herbata | Zupa brokułowa z grzankami 1,3,7,9  Naleśniki z dżemem 1,3,7  kompot owocowy | Kanapeczki z wafli ryżowych | Białko: 35  Tłuszcz: 31  Węgl: 204  Energia:  **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**  **28.09.2021** | Bułka kajzerka  masłem7,serem zółtym7winogrona, śliwka  herbata owocowa | Zupa jarzynowa z makaronem1,3,7  Prażone z kefirem  Kompot wiśniowy | Banany w gorzkiej czekoladzie | Białko: 47  Tłuszcz: 59  Węgl: 131  Energia:  **Kcal 1142** |
|  | **B:12g T:12 W:45g**  **Kcal 335** | **B:32 T:29 W: 55**  **Kcal 513** | **B:3 T18 W:31**  **Kcal 294** |  |
| **Środa**  **29.09.2021** | Pieczywo mieszane 1 masło 7 wędlina, ser żółty 7 papryka, ogórek zielony, jajo 3  jabłko, banan  herbata owocowa | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 1,3,7,9  Ryż z jabłkami i cynamonem  kompot jabłkowy | Grzanki z masłem ziołowym | Białko: 58  Tłuszcz: 23  Węgl: 193  Energia:  **kcal 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**  **30.09.2021** | Graham z masłem i miodem 1,3,7,9 lub szczypiorkiem i pomidorem  gruszki, czerwone winogrona  kawa zbożowa  herbata z miodem | Rosół z makaronem i jarzynami 1,37,9  Kotlety mielone wieprzowo drobiowe z ziemniakami i modrą kapustą 1,3,7  kompot śliwkowo- wiśniowy | Owoce i bakalie | Białko: 31  Tłuszcz: 26  Węgl: 204  Energia:  **Kcal 1175** |
|  | **B:11 T:8 W:65**  **kcal376** | **B:17 T:17 W:105**  **kcal640** | **B:3 T:1 W:34**  **kcal159** |  |
| **Piątek**  **01.10.2021** | Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z tuńczyka 1,3,9  ogórek  jabłka, pomarańcz  herbata owocowa | Zupa ogórkowa z ryżem i jarzynami 1,7,  Makaron z serem i truskawkami,  kompot wieloowocowy | Babeczka szpinakowa1,3,7 | Białko: 37  Tłuszcz: 26  Węgl: 199  Energia:  **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 12**

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