|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Data: | Śniadanie: | Obiad: | Podwieczorek: | Rzazem w [g]  /osobe/dzień |
| **Poniedziałek**  **18.10.2021** | Chleb pszenny,3 masło7 szynka,7  pomidor ogórek, jabłko  herbata  kakao7 | Zupa z soczewicy z ziemniakami 1,3,7,9  Pierogi z truskawkami1,3,7  Kompot wiśniowy | Biszkopty z owocami | **Białko:32**  **Tłuszcz32**  **Węgl: 185**  **Energia: kcal 1134** |
|  | **B:11g T:12 W:47g**  **Kcal 339** | **B:18 T:18g W: 103**  **Kcal 636** | **B:3 T: 2 W: 35**  **Kcal 168** |  |
| **Wtorek:**  **19.10.2021** | Graham z masłem7,twarożkiem z ogórka zielonego, rzodkiewki i szczypiorku 7  herbata owocowa z miodem | Rosół z jarzynami i makaronem1,3,9  Pieczeń z indyka z ziemniakami i sałatą zieloną 7,  kompot jabłkowy | Chrupeczki kukurydziane, marchewka, papryka | **Białko:49**  **Tłuszcz:32**  **Węgl: 180**  Energia:  **Kcal: 1112** |
|  | **B:14 T:11 W:49**  **kcal:341** | **B:32 T:3 W:100**  **kcal477** | **B:3 T18 W:31**  **kcal294** |  |
| **Środa**  **20.10.2021** | Pieczywo mieszane 1 masło 7 wędlina, ser zółty 7 papryka, ogórek zielony, jajo 3  jabłko,banan  herbata owocowa | Zupa ziemniaczana1,3,7,9  Kluski leniwe z jabłkiem i gruszką 1,3,7,  kompot jabłkowy | Grzanki z masłem ziołowym | **Białko:58**  **Tłuszcz:23**  **Węglowod: 193**  **Energia: 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**  **21.10.2021** | Bułka orkiszowa z masłem7 szynką ogórek zielony  owoce mieszane  Herbata | Zupa jarzynowa z grysikiem1,3,7,9  Pizza z szynka pomidorami i zioami1,3,7  Kompot wieloowocowy | Pieczywo chrupkie z serem białym | **Białko:47**  **Tłuszcz:37**  **Węgl: 180**  Energia:  **Kcal: 1157** |
|  | **B:14 T:11 W:49**  **kcal:341** | **B:32 T:8 W:100**  **kcal 522** | **B:3 T18 W:31**  **kcal294** |  |
| **Piątek:**  **22.10.2021** | Chleb słonecznikowy z dżemem  Kakao 7  owoce mieszane  Herbata | Barszcz biały z kielbaska1,3,7  Rybka smażona z ziemniakami i tartymi buraczkami1,3,7  Kompot z czarnej porzeczki | Zapiekanki z serem | **Białko:37**  **Tłuszcz: 29**  **węgl. : 207**  **Energia:**  **kcal: 1093** |
|  | **B:11 T:15 W:43**  **Kcal 334** | **B:20g T:12g W:114g**  **Kcal 525** | **B: 6T: 2 W:50**  **Kcal 234** |  |

Alergeny występujące w jadłospisie: **Jadłospis: nr 16**

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