|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data:** | **1 listopada – WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH « Strzebielino | wieś kaszubska położona  w pradolinie rzeki ŁebyŚniadanie:** | **Obiad:** | **Podwieczorek:** | **Rzazem w [g]**  **/osobę/dzień** |
| **Poniedziałek**  **01.11.2021** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Wtorek**  **02.11.2021** | Bułka owsiana z masłem7 ,serem żółtym 7papryka czerwona, winogrona, śliwka  herbata owocowa | Zupa koperkowa z ryżem zabielana 1,3,7,9  Makaron pełnoziarnisty z serem białym1,3,7  Kompot wiśniowy | Chrupki kukurydziane z bananem | Białko: 47  Tłuszcz: 24  Węgl: 189  Energia:  **kcal 1055** |
|  | **B:12 T:11 W:49**  **kcal:333** | **B:34 T:3 W:100**  **kcal485** | **B:3 T18 W:31**  **kcal294** |  |
| **Środa**  **03.11.2021** | płatki Corn Flakes z mlekiem1,,7, bułka kajzerka3 z masłem7, dżemem ,  herbata ziołowa z miodem,  jabłko, banan | zupa ziemniaczana 9  pierś z indyka w rękawie, kasza jęczmienna 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** |  |
| **Czwartek**  **04.11.2021** | Pieczywo mieszane3, masło7, ser zółty7, wędlina, pomidor, papryka, ogórek  herbata owocowa | Zupa grysikowa z jarzynami 1,3,7,9  spaghetti tradycyjne 1,3,9  kompot rabarbar- jabłko | Owoce mieszana z bakaliami | 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** |  |
| **Piątek**  **05.11.2021** | Bułka słonecznikowa 3z masłem7,  pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem  winogrona, truskawki  herbata ziołowa z miodem | Żurek z kiełbaską 1,3,7,9  Ryby z piekarnika z kalafiorem i ziemniakami 1,3,7  kompot z czarnej porzeczki | Kisiel z owoców leśnych | **Białko 36**  **Tłuszcz : 25**  **Węglo: 202**  **kcal 1177** |
|  | **B:12. T:14 W:52**  **Kcal 382** | **B:22, T:7, W:101**  **Kcal 555** | **B,2 T:4 W49**  **Kcal 240** |  |

Alergeny występujące w jadłospisie: **Jadłospis: nr 11**

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