



Poniedziałek

|                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 806.1kcal •Energia 3357KJ •Białko 26g •Tłuszcz 36.1g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 96.2g •Cukry 17.3g •Błonnik pokarmowy 4.6g | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                         | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                            | 10             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                                                                  | 250            |
| • Parówka drobiowa                                                                                                                                                                                                                                             | 100            |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                               | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                      | 90             |
| • Jabłko pieczone 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                       | 100            |
|  <b>Obiad</b><br>•Energia 655.2kcal •Energia 2726KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 91.1g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 8g     | Ilość g lub ml |
| • Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)                                                                                                                                                                                                                           | 300            |
| • Risotto mięsno-jarzynowe (7,9)                                                                                                                                                                                                                               | 250            |
| • Sos pomidorowy (1,7)                                                                                                                                                                                                                                         | 100            |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze                                                                                                                                                                                                                         | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                     | 250            |
|  <b>Kolacja</b><br>•Energia 679.6kcal •Energia 2844KJ •Białko 36.2g •Tłuszcz 17.8g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 94.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g   | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                         | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                            | 10             |
| • Serek wiejski naturalny (7)                                                                                                                                                                                                                                  | 150            |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                            | 250            |
| • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka                                                                                                                                                                                                                          | 40             |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                                                                      | 10             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                               | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                      | 90             |
| • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml                                                                                                                                                                                                                 | 200            |

# Poniedziałek

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-09-16):**

•Energia 2140.8kcal •Energia 8927.1KJ •Białko 88.5g •Tłuszcz 75.9g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 5.4g •Węglowodany 281.9g •Cukry 18.7g •Błonnik pokarmowy 15.8g



| Wtorek                                                                                                                                                                                                       |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div><div></div><div>Śniadanie</div></div> <div>•Energia 664.5kcal •Energia 2772KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 18.3g •Tłuszcze nasycone 8.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 98.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3g</div>  | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                       | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                          | 10             |
| • Jogurt naturalny (7)                                                                                                                                                                                       | 100            |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                | 250            |
| • Pasta rybno-jarzynowa (4,9)                                                                                                                                                                                | 120            |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                    | 90             |
| <div><div></div><div>Obiad</div></div> <div>•Energia 723.8kcal •Energia 3019.5KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 0.8g •Węglowodany 103.9g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 8.8g</div>  | Ilość g lub ml |
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)                                                                                                                                                                        | 300            |
| • Pulpet drobiowy gotowany (1,3)                                                                                                                                                                             | 100            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                         | 200            |
| • Sos szpinakowy (1,7)                                                                                                                                                                                       | 100            |
| • Marchew gotowana na parze                                                                                                                                                                                  | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                   | 250            |
| <div><div></div><div>Kolacja</div></div> <div>•Energia 699.5kcal •Energia 2865KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 29.2g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 85.7g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 3.8g</div> | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                       | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                          | 10             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                          | 250            |
| • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu (3,7)                                                                                                                                                  | 100            |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                    | 10             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                             | 10             |
| • Cukinia gotowana na parze                                                                                                                                                                                  | 100            |
| • Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru                                                                                                                                                  | 200            |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-09-17):

•Energia 2087.8kcal •Energia 8656.5KJ •Białko 89.7g •Tłuszcz 68.2g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 3.8g •Węglowodany 288.2g •Cukry 17.3g •Błonnik pokarmowy 15.6g



| Środa                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div> <b>Śniadanie</b></div> <div>•Energia 582.2kcal •Energia 2435KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 6.7g •Sól 2.5g •Węglowodany 88g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.2g</div>      | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                                              | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                 | 10             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                                                                                       | 250            |
| • Wędlina Kurczak Gotowany                                                                                                                                                                                                                                                          | 60             |
| • Buraki obrane                                                                                                                                                                                                                                                                     | 100            |
| • Roszponka                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5              |
| <div> <b>Obiad</b></div> <div>•Energia 805.1kcal •Energia 3357.7KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 129.5g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 4.7g</div>   | Ilość g lub ml |
| • Zupa ziemniaczana (1,7,9)                                                                                                                                                                                                                                                         | 300            |
| • Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8)                                                                                                                                                                                                                                           | 300            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                          | 250            |
| • Jabłka prażone                                                                                                                                                                                                                                                                    | 100            |
| <div> <b>Kolacja</b></div> <div>•Energia 783.2kcal •Energia 3276.1KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 29.3g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 2.4g •Węglowodany 102g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 5.7g</div> | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                                              | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                 | 10             |
| • Serek wiejski naturalny (7)                                                                                                                                                                                                                                                       | 150            |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                 | 250            |
| • Dżem truskawkowy (niskosłodzony)                                                                                                                                                                                                                                                  | 25             |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10             |
| • Surówka wiosenna (1,3,7)                                                                                                                                                                                                                                                          | 200            |
| • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g                                                                                                                                                                                                                                                   | 100            |
| <div><b>Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-09-18):</b></div> <div>•Energia 2170.6kcal •Energia 9068.8KJ •Białko 79.3g •Tłuszcz 66.8g •Tłuszcze nasycone 17.1g •Sól 5.5g •Węglowodany 319.5g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 14.6g</div>                           |                |



Czwartek 2024-09-19

W5p

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

## Czwartek

| Śniadanie                                                                                                                                                     |  | Ilość g lub ml |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|
| •Energia 854.8kcal •Energia 3477.6KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 43.1g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 85.2g<br>•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g |  |                |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                        |  | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                           |  | 10             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                 |  | 250            |
| • Pasta z białka jaja z natką pietruszki (3,7)                                                                                                                |  | 120            |
| • Sałata zielona                                                                                                                                              |  | 10             |
| • Cukinia gotowana na parze                                                                                                                                   |  | 100            |
| Obiad                                                                                                                                                         |  | Ilość g lub ml |
| •Energia 661.8kcal •Energia 2768.6KJ •Białko 52g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 1.1g •Sól 0.1g •Węglowodany 72g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 5.1g        |  |                |
| • Zupa ryżowa (1,7,9)                                                                                                                                         |  | 300            |
| • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli                                                                                                                       |  | 150            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                          |  | 200            |
| • Sałata zielona z jogurtem (7)                                                                                                                               |  | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                    |  | 250            |
| Kolacja                                                                                                                                                       |  | Ilość g lub ml |
| •Energia 605.2kcal •Energia 2531.4KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 15g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 1.3g •Węglowodany 92g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 3.9g         |  |                |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                        |  | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                           |  | 10             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                           |  | 250            |
| • Pasta twarogowa ze szpinakiem (7)                                                                                                                           |  | 100            |
| • Cytryny                                                                                                                                                     |  | 10             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                              |  | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                     |  | 90             |
| • Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami (7)                                                                                            |  | 100            |

# Czwartek

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-09-19):**

•Energia 2121.8kcal •Energia 8777.5KJ •Białko 106.9g •Tłuszcz 76.7g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 3.1g •Węglowodany 249.2g •Cukry 30.9g •Błonnik pokarmowy 12.2g



| Piątek                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div><div> Śniadanie</div><div>•Energia 630.2kcal •Energia 2631.1KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 2g •Węglowodany 97g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 5.6g</div></div>  | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                                               | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                  | 10             |
| • Sok wieloowocowy 200ml                                                                                                                                                                                                                                                             | 200            |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                                                                                        | 250            |
| • Pasztet drobiowy (1,6,9)                                                                                                                                                                                                                                                           | 50             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                            | 90             |
| • Roszponka                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5              |
| <div><div> Obiad</div><div>•Energia 730.7kcal •Energia 3006.4KJ •Białko 29.6g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.8g •Węglowodany 101.9g •Cukry 5.6g •Błonnik pokarmowy 10.4g</div></div> | Ilość g lub ml |
| • Zupa jarzynowa z grzankami (1,7,9)                                                                                                                                                                                                                                                 | 325            |
| • Filet rybny z miruny gotowany (4)                                                                                                                                                                                                                                                  | 100            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                 | 200            |
| • Warzywa po grecku - dieta (1,9)                                                                                                                                                                                                                                                    | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                           | 250            |
| <div><div> Kolacja</div><div>•Energia 621.2kcal •Energia 2586KJ •Białko 16.1g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 84.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.2g</div></div>  | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                                               | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                  | 10             |
| • Serek z twarogu śmietankowego 17g (7)                                                                                                                                                                                                                                              | 51             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                  | 250            |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                            | 90             |
| • Posiłek nocny: Galaretka owocowa                                                                                                                                                                                                                                                   | 200            |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-09-20):

•Energia 1982.1kcal •Energia 8223.5KJ •Białko 66.8g •Tłuszcz 66.5g •Tłuszcze nasycone 15g •Sól 4g •Węglowodany 283.7g •Cukry 26g •Błonnik pokarmowy 19.2g



Sobota 2024-09-21

W5p

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

| Sobota                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div> <b>Śniadanie</b></div> <div>•Energia 933.4kcal •Energia 3842.9KJ •Białko 39.4g •Tłuszcz 40.5g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 3.7g •Węglowodany 103.5g<br/>•Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 7.1g</div> | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                                                 | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                    | 10             |
| • Serek wiejski naturalny (7)                                                                                                                                                                                                                                                          | 150            |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                                                                                          | 250            |
| • Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)                                                                                                                                                                                                                                                  | 100            |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10             |
| • Cukinia gotowana na parze                                                                                                                                                                                                                                                            | 100            |
| • Jabłko pieczone 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                               | 150            |
| <div> <b>Obiad</b></div> <div>•Energia 458.9kcal •Energia 1911.1KJ •Białko 25g •Tłuszcz 12.9g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 63.9g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 8g</div>          | Ilość g lub ml |
| • Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)                                                                                                                                                                                                                                                  | 300            |
| • Gulasz drobiowy (1)                                                                                                                                                                                                                                                                  | 150            |
| • Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)                                                                                                                                                                                                                                                | 100            |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)                                                                                                                                                                                                                                                  | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                             | 250            |
| <div> <b>Kolacja</b></div> <div>•Energia 540.2kcal •Energia 2256.2KJ •Białko 19.4g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 5.3g •Sól 4.4g •Węglowodany 87.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.8g</div>        | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                                                 | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                    | 10             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                    | 250            |
| • Polędwica drobiowa (1,6,7)                                                                                                                                                                                                                                                           | 60             |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                              | 90             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10             |

# Sobota

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9) | 300 |
|-----------------------------------------|-----|

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-09-21):**  
•Energia 1932.4kcal •Energia 8010.2KJ •Białko 83.8g •Tłuszcz 67.5g •Tłuszcze nasycone 18.6g •Sól 8.5g •Węglowodany 254.5g •Cukry 28.7g •Błonnik pokarmowy 21.9g



| Niedziela                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div> <b>Śniadanie</b></div> <div>•Energia 838.5kcal •Energia 3513.6KJ •Białko 36.3g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 130.2g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 3.1g</div> | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                                                | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                   | 10             |
| • Ser twarogowy mielony (7)                                                                                                                                                                                                                                                           | 100            |
| • Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany                                                                                                                                                                                                           | 200            |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                                                                                         | 250            |
| • Miód naturalny                                                                                                                                                                                                                                                                      | 25             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                             | 90             |
| <div> <b>Obiad</b></div> <div>•Energia 675.3kcal •Energia 2795.4KJ •Białko 48.1g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 68.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g</div>     | Ilość g lub ml |
| • Zupa rosół z makaronem (1,9)                                                                                                                                                                                                                                                        | 300            |
| • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym                                                                                                                                                                                                                                | 100            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                  | 200            |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze                                                                                                                                                                                                                                                   | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                            | 250            |
| <div> <b>Kolacja</b></div> <div>•Energia 536.1kcal •Energia 2237.7KJ •Białko 23.3g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 79g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.9g</div>       | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                                                | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                   | 10             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                   | 250            |
| • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka                                                                                                                                                                                                                                                 | 60             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10             |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                             | 90             |

# Niedziela

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g | 100 |
|--------------------------------------------|-----|

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-09-22):**  
•Energia 2050kcal •Energia 8546.6KJ •Białko 107.7g •Tłuszcz 59g •Tłuszcze nasycone 16.8g •Sól 2.9g •Węglowodany 277.7g •Cukry 30.8g •Błonnik pokarmowy 14.2g



# Tabela alergenów

W5p

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

## Tabela Alergenów

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.  | Skorupiaki i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.  | Jajka i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4.  | Ryby i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5.  | Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 6.  | Soja i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7.  | Mleko i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 8.  | Orzechy tj. migdały ( <i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe ( <i>Corylus avellana</i> ), orzechy włoskie ( <i>Juglans regia</i> ), nerkowce ( <i>Anacardium occidentale</i> ), orzechy pekan ( <i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie ( <i>Bertholletia exelsa</i> ), pistacje ( <i>Pistacia vera</i> ), orzechy makadamie lub orzechy Queensland ( <i>Macadamia ternifolia</i> ) i produkty pochodne |
| 9.  | Seler zwyczajny i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 10. | Gorczyca i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 11. | Nasiona sezamu i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 12. | Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO <sub>2</sub>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 13. | Łubin i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 14. | Mięczaki i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2069.4kcal •Energia 8601.5KJ •Białko 89g •Tłuszcz 68.7g •Tłuszcze nasycone 19g •Sól 4.7g •Węglowodany 279.3g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 16.2g