



## Poniedziałek

|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 803.1kcal •Energia 3149.8KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 26.9g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.6g •Węglowodany 109.8g<br>•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.6g | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                              | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                 | 10             |
| • Jogurt owocowy (7)                                                                                                                                                                                                                                                | 150            |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                                                                       | 250            |
| • Pasta drobiowo-jarzynowa (9)                                                                                                                                                                                                                                      | 100            |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                    | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                           | 90             |
|  <b>Obiad</b><br>•Energia 770.9kcal •Energia 3188.4KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 115g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 8.6g       | Ilość g lub ml |
| • Zupa ziemniaczana (1,7,9)                                                                                                                                                                                                                                         | 300            |
| • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)                                                                                                                                                                                                                     | 250            |
| • Sos pomidorowy (1,7)                                                                                                                                                                                                                                              | 100            |
| • Brokuły gotowane na parze                                                                                                                                                                                                                                         | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                          | 250            |
|  <b>Kolacja</b><br>•Energia 625.3kcal •Energia 2582.9KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.5g •Węglowodany 86.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.4g      | 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            |
| • Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g (1)                                                                                                                                                                                                                            | 100            |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                                                                           | 10             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                    | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                           | 90             |

# Poniedziałek

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-11-18):**

•Energia 2199.3kcal •Energia 8921.1KJ •Białko 84.2g •Tłuszcz 69.6g •Tłuszcze nasycone 19.8g •Sól 3.4g •Węglowodany 311.6g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 17.6g



| Wtorek                                                                                                                                                                                                                        |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div><div></div><div>Śniadanie</div></div> <div><div>•Energia 705.7kcal •Energia 2945.4KJ •Białko 34.7g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 101.5g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 5.4g</div></div> | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                        | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                           | 10             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                                 | 250            |
| • Twarożek z koperkiem (7)                                                                                                                                                                                                    | 100            |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                     | 90             |
| • Jabłko pieczone 1 szt.                                                                                                                                                                                                      | 150            |
| <div><div></div><div>Obiad</div></div> <div><div>•Energia 632.7kcal •Energia 2617.7KJ •Białko 39g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.4g •Węglowodany 85.3g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 7.6g</div></div>           | Ilość g lub ml |
| • Zupa grysikowa (1,7,9)                                                                                                                                                                                                      | 300            |
| • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)                                                                                                                                                                       | 100            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                          | 200            |
| • Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)                                                                                                                                                                                   | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                    | 250            |
| <div><div></div><div>Kolacja</div></div> <div><div>•Energia 649.3kcal •Energia 2679.6KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 2.6g •Węglowodany 81.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.3g</div></div>      | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                        | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                           | 10             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                           | 250            |
| • Filet drobiowy zapiekany                                                                                                                                                                                                    | 60             |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                                     | 10             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                              | 10             |
| • Cukinia gotowana na parze                                                                                                                                                                                                   | 100            |
| • Posiłek nocny: Galaretka owocowa                                                                                                                                                                                            | 200            |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-11-19):

•Energia 1987.7kcal •Energia 8242.7KJ •Białko 98.8g •Tłuszcz 59g •Tłuszcze nasycone 16.8g •Sól 4.4g •Węglowodany 268.7g •Cukry 37.1g •Błonnik pokarmowy 16.2g



Środa 2024-11-20

W5p

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

## Środa



### Śniadanie

•Energia 552.4kcal •Energia 2307.9KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 12.7g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 88.5g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 3.6g

Ilość g lub ml

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| • Bułka wrocławska (1)                       | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)          | 10  |
| • Herbata bez cukru                          | 250 |
| • Pasta rybno-jarzynowa (4,9)                | 100 |
| • Pomidor                                    | 100 |
| • Roszponka                                  | 5   |
| • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru | 200 |



### Obiad

•Energia 572.9kcal •Energia 2404.5KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 8.5g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 101g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11.2g

Ilość g lub ml

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)          | 300 |
| • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9) | 250 |
| • Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)                | 200 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)                  | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru                             | 250 |



### Kolacja

•Energia 649.7kcal •Energia 2711.8KJ •Białko 15.9g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 92.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.2g

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: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml | 200 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-11-20):

•Energia 1775.1kcal •Energia 7424.3KJ •Białko 67.7g •Tłuszcz 45.8g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 3.1g •Węglowodany 281.7g •Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 18g



| Czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div> <b>Śniadanie</b></div> <div>•Energia 660kcal •Energia 2754.1KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 2.2g •Węglowodany 92.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.1g</div>      | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                                                | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                   | 10             |
| • Kefir (7)                                                                                                                                                                                                                                                                           | 150            |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                                                                                         | 250            |
| • Polędwica drobiowa (1,6,7)                                                                                                                                                                                                                                                          | 60             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                             | 90             |
| <div> <b>Obiad</b></div> <div>•Energia 607.6kcal •Energia 2523.6KJ •Białko 11.5g •Tłuszcz 14.9g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 109.2g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 6.9g</div>     | Ilość g lub ml |
| • Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)                                                                                                                                                                                                                                              | 300            |
| • Ryż biały z jabłkami bez cukru (7)                                                                                                                                                                                                                                                  | 250            |
| • Sos truskawkowo-jogurtowy (7)                                                                                                                                                                                                                                                       | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                            | 250            |
| <div> <b>Kolacja</b></div> <div>•Energia 715.1kcal •Energia 2989.4KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 104.9g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 3.6g</div> | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                                                | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                   | 10             |
| • Ser twarogowy mielony (7)                                                                                                                                                                                                                                                           | 100            |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                   | 250            |
| • Dżem truskawkowy (niskosłodzony)                                                                                                                                                                                                                                                    | 25             |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                             | 90             |
| • Posiłek nocny: Biszkopty 30g (1,3,6)                                                                                                                                                                                                                                                | 30             |

# Czwartek

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-11-21):**

•Energia 1982.8kcal •Energia 8267.1KJ •Białko 75.6g •Tłuszcz 51.9g •Tłuszcze nasycone 20.6g •Sól 3.6g •Węglowodany 306.7g •Cukry 46.5g •Błonnik pokarmowy 13.6g



| Piątek                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div> <b>Śniadanie</b></div> <div>•Energia 670kcal •Energia 2750.9KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 32.1g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.3g •Węglowodany 73.4g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 4g</div> | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                                          | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                             | 10             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                             | 250            |
| • Pasta drobiowo-jarzynowa (9)                                                                                                                                                                                                                                                  | 100            |
| • Roszponka                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5              |
| • Mandarynki                                                                                                                                                                                                                                                                    | 60             |
| • Cukinia gotowana na parze                                                                                                                                                                                                                                                     | 100            |
| <div> <b>Obiad</b></div> <div>•Energia 665kcal •Energia 2744.6KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.6g •Węglowodany 98.8g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 9.3g</div> | Ilość g lub ml |
| • Zupa selerowa z makaronem (1,7,9)                                                                                                                                                                                                                                             | 300            |
| • Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)                                                                                                                                                                                                                                        | 100            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                            | 200            |
| • Warzywa po grecku - dieta (1,9)                                                                                                                                                                                                                                               | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                      | 250            |
| <div> <b>Kolacja</b></div> <div>•Energia 605.7kcal •Energia 2499.7KJ •Białko 25g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 3.1g •Węglowodany 83.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.9g</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             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                       | 90             |
| • Posiłek nocny: sok warzywny 330ml                                                                                                                                                                                                                                             | 330            |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-11-22):

•Energia 1940.6kcal •Energia 7995.2KJ •Białko 73.1g •Tłuszcz 71.5g •Tłuszcze nasycone 16.1g •Sól 5g •Węglowodany 255.6g •Cukry 9g •Błonnik pokarmowy 20.2g



| Sobota                                                                                                                                                                                                                   |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div><div></div><div>Śniadanie</div></div> <div><div>•Energia 585kcal •Energia 2449.4KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 93g •Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 5.4g</div></div> | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                   | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                      | 10             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                      | 250            |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka                                                                                                                                                                                    | 60             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                         | 10             |
| • Banany                                                                                                                                                                                                                 | 150            |
| • Buraki gotowane tarte                                                                                                                                                                                                  | 90             |
| <div><div></div><div>Obiad</div></div> <div><div>•Energia 744.6kcal •Energia 3090.9KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 106.7g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9g</div></div>   | Ilość g lub ml |
| • Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)                                                                                                                                                                                        | 300            |
| • Pulpet drobiowy gotowany (1,3)                                                                                                                                                                                         | 100            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                     | 200            |
| • Sos pomidorowy (1,7)                                                                                                                                                                                                   | 100            |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze                                                                                                                                                                                   | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                               | 250            |
| <div><div></div><div>Kolacja</div></div> <div><div>•Energia 646kcal •Energia 2703.2KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 95.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.3g</div></div>    | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                   | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                      | 10             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                      | 250            |
| • Pasta twarogowo-pomidorowa (7)                                                                                                                                                                                         | 100            |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                                | 10             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                         | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                | 90             |

# Sobota

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml | 200 |
|------------------------------------------------|-----|

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-11-23):**  
•Energia 1975.7kcal •Energia 8243.5KJ •Białko 87.9g •Tłuszcz 51.7g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 3.2g •Węglowodany 295.6g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 17.7g



| Niedziela                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div><div></div><div>Śniadanie</div></div> <div><div>•Energia 528.1kcal •Energia 2207.8KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 2.4g •Węglowodany 78.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3g</div></div> | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10             |
| • Jogurt naturalny (7)                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 100            |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 250            |
| • Wędlina Kurczak Gotowany                                                                                                                                                                                                                                                                               | 60             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 90             |
| <div><div></div><div>Obiad</div></div> <div><div>•Energia 788.9kcal •Energia 3294.3KJ •Białko 60.8g •Tłuszcz 32g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 0.9g •Węglowodany 67.9g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 6.9g</div></div>   | Ilość g lub ml |
| • Zupa rosół z makaronem (1,9)                                                                                                                                                                                                                                                                           | 300            |
| • Udo z kurczaka gotowane 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                         | 200            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 200            |
| • Marchew gotowana na parze                                                                                                                                                                                                                                                                              | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                               | 250            |
| <div><div></div><div>Kolacja</div></div> <div><div>•Energia 505.2kcal •Energia 2107.2KJ •Białko 16.9g •Tłuszcz 13.1g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 2g •Węglowodany 80g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4.9g</div></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             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10             |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 90             |
| • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g                                                                                                                                                                                                                                                               | 100            |

# Niedziela

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-11-24):**

•Energia 1822.2kcal •Energia 7609.3KJ •Białko 103.8g •Tłuszcz 60.4g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 5.3g •Węglowodany 226g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 14.8g



# 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 1954.8kcal •Energia 8100.4KJ •Białko 84.5g •Tłuszcz 58.6g •Tłuszcze nasycone 17.4g •Sól 4g •Węglowodany 278g •Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 16.9g