



## Poniedziałek

|                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 876.7kcal •Energia 3660.8KJ •Białko 31g •Tłuszcz 45.9g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 89g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 7.6g   | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                                                            | 60             |
| • Chleb graham (1)                                                                                                                                                                                                                                             | 40             |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                            | 20             |
| • Ser mozzarella (7)                                                                                                                                                                                                                                           | 20             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                                                                  | 250            |
| • Ketchup saszetki                                                                                                                                                                                                                                             | 15             |
| • Parówka drobiowa                                                                                                                                                                                                                                             | 100            |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                               | 10             |
| • Rzodkiewki                                                                                                                                                                                                                                                   | 50             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                      | 50             |
| • Kiwi                                                                                                                                                                                                                                                         | 100            |
|  <b>Obiad</b><br>•Energia 683.1kcal •Energia 2818.4KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 86.9g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 9.2g | Ilość g lub ml |
| • Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (1,3,7,9,10)                                                                                                                                                                                                   | 300            |
| • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)                                                                                                                                                                                                 | 250            |
| • Sos koperkowy (1,7)                                                                                                                                                                                                                                          | 100            |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze                                                                                                                                                                                                                            | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                     | 250            |
|  <b>Kolacja</b><br>•Energia 705.1kcal •Energia 2959.9KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 81g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g   | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                                                            | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                            | 20             |
| • Ser topiony (7)                                                                                                                                                                                                                                              | 40             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                            | 250            |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka                                                                                                                                                                                                                          | 60             |

# Poniedziałek

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| • Cytryny                                      | 10  |
| • Sałata zielona                               | 10  |
| • Ogórek kiszony krojony                       | 90  |
| • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml | 200 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-10-28):**  
•Energia 2264.9kcal •Energia 9439.1KJ •Białko 83.6g •Tłuszcz 103.8g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 5.6g •Węglowodany 257g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 20.1g



Wtorek 2024-10-29

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

Wtorek

|                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div> <b>Śniadanie</b></div> <div>•Energia 758.6kcal •Energia 3158.7KJ •Białko 28.9g •Tłuszcz 29.9g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 100.9g<br/>•Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 6.5g</div> | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                                                                                        | 60             |
| • Chleb graham (1)                                                                                                                                                                                                                                                                         | 40             |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                        | 20             |
| • Jogurt naturalny (7)                                                                                                                                                                                                                                                                     | 100            |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                                                                                              | 250            |
| • Paprykarz rybny (mintaj) (4,5,8,9,10)                                                                                                                                                                                                                                                    | 100            |
| • Ogórek zielony świeży                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50             |
| • Papryka                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 50             |
| <div> <b>Obiad</b></div> <div>•Energia 809.9kcal •Energia 3358.9KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 37.5g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 0.8g •Węglowodany 92.6g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 9.7g</div>          | Ilość g lub ml |
| • Zupa krem z brokułów z grzankami (1,7,9)                                                                                                                                                                                                                                                 | 325            |
| • Pieczeń rzymska (1,3)                                                                                                                                                                                                                                                                    | 100            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                       | 200            |
| • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem                                                                                                                                                                                                                                   | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                 | 250            |
| <div> <b>Kolacja</b></div> <div>•Energia 631.4kcal •Energia 2631.6KJ •Białko 24g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 2.1g •Węglowodany 74.7g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 3.7g</div>            | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                                                                                        | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                        | 20             |
| • Serek fromage 80g (7)                                                                                                                                                                                                                                                                    | 40             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                        | 250            |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)                                                                                                                                                                                                                                                     | 50             |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10             |

# Wtorek

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| • Ogórek zielony świeży                                     | 90  |
| • Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru | 200 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-10-29):**  
•Energia 2199.9kcal •Energia 9149.3KJ •Białko 85.7g •Tłuszcz 93.9g •Tłuszcze nasycone 26.9g •Sól 4.3g •Węglowodany 268.2g •Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 19.9g



Środa 2024-10-30

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

## Środa



### Śniadanie

•Energia 753.3kcal •Energia 3152KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 102.1g  
•Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 6.1g

Ilość g lub ml

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1)                 | 60  |
| • Chleb graham (1)                  | 40  |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20  |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)       | 250 |
| • Dżem truskawkowy (niskosłodzony)  | 50  |
| • Twarożek z maślanką (7)           | 100 |
| • Rzodkiewki                        | 50  |
| • Pomidor                           | 50  |
| • Roszponka                         | 10  |



### Obiad

•Energia 691.9kcal •Energia 2886.7KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 108.7g  
•Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| • Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9)         | 300 |
| • Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8) | 250 |
| • Kompot owocowy bez cukru                | 250 |
| • Jabłka prażone                          | 100 |



### Kolacja

•Energia 799.2kcal •Energia 3344.3KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 32g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 103.8g  
•Cukry 17g •Błonnik pokarmowy 5.6g

Ilość g lub ml

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1)                                | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                | 20  |
| • Herbata bez cukru                                | 250 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka              | 40  |
| • Cytryny                                          | 10  |
| • Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9,10)         | 150 |
| • Posiłek nocny: baton orzechowo-karmelowy (5,6,7) | 50  |

# Środa

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-10-30):**

•Energia 2244.4kcal •Energia 9383KJ •Białko 83.6g •Tłuszcz 75.9g •Tłuszcze nasycone 25.3g •Sól 3.3g •Węglowodany 314.6g •Cukry 51g •Błonnik pokarmowy 16g



| Czwartek                                                                                                                                                                                                          |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div><div></div><div>Śniadanie</div><div>•Energia 809.7kcal •Energia 3357.2KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 30.9g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 1.6g •Węglowodany 97.4g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 7.7g</div></div> | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                               | 60             |
| • Chleb graham (1)                                                                                                                                                                                                | 40             |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                               | 20             |
| • Kefir (7)                                                                                                                                                                                                       | 150            |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                     | 250            |
| • Pasta jajeczna (3,7)                                                                                                                                                                                            | 100            |
| • Ogórek zielony świeży                                                                                                                                                                                           | 50             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                         | 50             |
| • Rukola                                                                                                                                                                                                          | 10             |
| • Jabłka                                                                                                                                                                                                          | 180            |
| <div><div></div><div>Obiad</div><div>•Energia 740.3kcal •Energia 3066.3KJ •Białko 44.1g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 100.4g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 5.8g</div></div>          | Ilość g lub ml |
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)                                                                                                                                                                             | 300            |
| • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)                                                                                                                                                           | 100            |
| • Ryż biały gotowany                                                                                                                                                                                              | 200            |
| • Sos curry (1,7,10)                                                                                                                                                                                              | 100            |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze                                                                                                                                                                               | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                        | 250            |
| <div><div></div><div>Kolacja</div><div>•Energia 819.4kcal •Energia 3426.3KJ •Białko 42g •Tłuszcz 39.9g •Tłuszcze nasycone 18g •Sól 3.7g •Węglowodany 73.6g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 3.4g</div></div>         | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                               | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                               | 40             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                               | 250            |
| • Wędlina Kurczak Gotowany                                                                                                                                                                                        | 40             |

# Czwartek

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| • Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)                       | 100 |
| • Cytryny                                                              | 10  |
| • Sałata zielona                                                       | 10  |
| • Ogórek kiszony krojony                                               | 90  |
| • Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8) | 100 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-10-31):**  
•Energia 2369.4kcal •Energia 9849.8KJ •Białko 121.9g •Tłuszcz 88.8g •Tłuszcze nasycone 34.5g •Sól 5.5g •Węglowodany 271.4g •Cukry 35.2g •Błonnik pokarmowy 16.9g





| Piątek                                                                                                                                                                                                   |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div> <b>Śniadanie</b></div> <div>•Energia 1199.9kcal •Energia 4973.1KJ •Białko 38.5g •Tłuszcz 73.4g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 90.7g<br/>•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 20.8g</div> | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                      | 60             |
| • Chleb graham (1)                                                                                                                                                                                       | 40             |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                      | 40             |
| • Ser mozzarella (7)                                                                                                                                                                                     | 40             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                            | 250            |
| • Pasztet z pieca wieprzowy                                                                                                                                                                              | 50             |
| • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)                                                                                                                                                             | 50             |
| • Papryka czerwona świeża                                                                                                                                                                                | 50             |
| • Roszponka                                                                                                                                                                                              | 10             |
| • Cukinia gotowana na parze                                                                                                                                                                              | 100            |
| <div> <b>Obiad</b></div> <div>•Energia 496.9kcal •Energia 2052.9KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 12g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 1.7g •Węglowodany 72.5g •Cukry 3.6g •Błonnik pokarmowy 6.4g</div>             | Ilość g lub ml |
| • Zupa ogórkowa z ryżem (1,7,9)                                                                                                                                                                          | 300            |
| • Filet rybny z miruny gotowany (4)                                                                                                                                                                      | 100            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                     | 200            |
| • Surówka z kapusty kiszonej z olejem                                                                                                                                                                    | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                               | 250            |
| <div> <b>Kolacja</b></div> <div>•Energia 787.8kcal •Energia 3284.1KJ •Białko 30.6g •Tłuszcz 31.8g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 2g •Węglowodany 98.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 9.8g</div>           | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                      | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                      | 20             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                      | 250            |
| • Kielbaska frankfurterka wieprzowa                                                                                                                                                                      | 50             |
| • Pasta z ciecierzycy                                                                                                                                                                                    | 100            |

# Piątek

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| • Cytryny                          | 10  |
| • Sałata zielona                   | 10  |
| • Pomidor                          | 90  |
| • Posiłek nocny: Galaretka owocowa | 200 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-11-01):**  
•Energia 2484.6kcal •Energia 10310.1KJ •Białko 95.3g •Tłuszcz 117.2g •Tłuszcze nasycone 38.9g •Sól 5.8g •Węglowodany 261.8g •Cukry 23.6g •Błonnik pokarmowy 37g



| Sobota                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div><div> <b>Śniadanie</b></div><div>•Energia 859.1kcal •Energia 3571KJ •Białko 34.2g •Tłuszcz 40.3g •Tłuszcze nasycone 15.9g •Sól 3.5g •Węglowodany 91.5g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 9.3g</div></div> | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                                                                                           | 60             |
| • Chleb graham (1)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 40             |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                           | 20             |
| • Ser żółty (7)                                                                                                                                                                                                                                                                               | 40             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                                                                                                 | 250            |
| • Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)                                                                                                                                                                                                                                                         | 100            |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10             |
| • Ogórek zielony świeży                                                                                                                                                                                                                                                                       | 50             |
| • Rzodkiewki                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 50             |
| • Gruszki                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 150            |
| <div><div> <b>Obiad</b></div><div>•Energia 675.3kcal •Energia 2787.6KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 110.2g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 11.7g</div></div> | Ilość g lub ml |
| • Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)                                                                                                                                                                                                                                                        | 300            |
| • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)                                                                                                                                                                                                                                                    | 250            |
| • Ryż biały gotowany                                                                                                                                                                                                                                                                          | 200            |
| • Surówka z marchwi                                                                                                                                                                                                                                                                           | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                    | 250            |
| <div><div> <b>Kolacja</b></div><div>•Energia 767.7kcal •Energia 3088.1KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 35g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 5.1g •Węglowodany 70.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.2g</div></div>    | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                                                                                           | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                           | 20             |
| • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)                                                                                                                                                                                                                                                     | 150            |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                           | 250            |
| • Polędwica drobiowa (1,6,7)                                                                                                                                                                                                                                                                  | 40             |

# Sobota

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| • Cytryny                             | 10  |
| • Sałata zielona                      | 10  |
| • Ogórek kiszony krojony              | 90  |
| • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml | 300 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-11-02):**  
•Energia 2302.1kcal •Energia 9446.8KJ •Białko 94.3g •Tłuszcz 91.6g •Tłuszcze nasycone 35.9g •Sól 9g •Węglowodany 271.8g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 26.2g



| Niedziela                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div><div> <b>Śniadanie</b></div><div>•Energia 758.6kcal •Energia 3158.6KJ •Białko 41g •Tłuszcz 29.6g •Tłuszcze nasycone 13.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 84.3g •Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 6.6g</div></div> | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                                                                                           | 60             |
| • Chleb graham (1)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 40             |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                           | 20             |
| • Ser twarogowy mielony (7)                                                                                                                                                                                                                                                                   | 100            |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                                                                                                 | 250            |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)                                                                                                                                                                                                                                                        | 50             |
| • Papryka czerwona świeża                                                                                                                                                                                                                                                                     | 50             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 50             |
| • Rukola                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10             |
| • Mandarynki                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 60             |
| <div><div> <b>Obiad</b></div><div>•Energia 766.9kcal •Energia 3153.6KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 92.4g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8.3g</div></div>   | Ilość g lub ml |
| • Zupa rosół z makaronem (1,9)                                                                                                                                                                                                                                                                | 300            |
| • Kotlet schabowy smażony (1,3)                                                                                                                                                                                                                                                               | 100            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                          | 200            |
| • Surówka z kapusty białej z koperkiem                                                                                                                                                                                                                                                        | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                    | 250            |
| <div><div> <b>Kolacja</b></div><div>•Energia 771.5kcal •Energia 3218.8KJ •Białko 18.8g •Tłuszcz 42.8g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 75.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5g</div></div>     | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                                                                                           | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                           | 20             |
| • Serek z twaróżku śmietankowego 17g (7)                                                                                                                                                                                                                                                      | 17             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                           | 250            |
| • Hummus naturalny (11)                                                                                                                                                                                                                                                                       | 80             |

# Niedziela

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| • Sałata zielona                           | 10  |
| • Cytryny                                  | 10  |
| • Ogórek zielony świeży                    | 90  |
| • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g | 100 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-11-03):**  
•Energia 2297kcal •Energia 9531KJ •Białko 93.1g •Tłuszcz 102.9g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 4.5g •Węglowodany 252.3g •Cukry 17.1g •Błonnik pokarmowy 19.9g



# Tabela alergenów

P3p

Dieta podstawowa (3p) (1)

## 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 2308.9kcal •Energia 9587KJ •Białko 93.9g •Tłuszcz 96.3g •Tłuszcze nasycone 30.8g •Sól 5.4g •Węglowodany 271g •Cukry 25.5g •Błonnik pokarmowy 22.3g