

DIETA PODSTAWOWA (P1)- DZIECI 10-18 LAT

Dzień 1 15.07 Poniedziałek	Dzień 2 16.07 Wtorek	Dzień 3 17.07 Środa	Dzień 4 18.07 Czwartek	Dzień 5 19.07 Piątek	Dzień 6 20.07 Sobota	Dzień 7 21.07 Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Wędlina drobiowa 40g Ser żółty 20g /7/ Masło 15g /7/ Chleb pszenny 60g /1/ Chleb graham 60g /1/ Pomidor 50g Ogórek 25g kawa inka na mleku 200g /7/	Ryż na mleku 300 ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g Masło 15g /7/ Bułki grahamki 65g /1/ Chleb mieszany pszenno-żytni 60g /1/ Papryka 30g Ogórek 30g Herbata z cytryną 200g	Ser żółty 20g /7/ Szynka z indyka 20g Masło 15g /7/ Bułki wieloziarniste 65g /1/ Chleb mieszany pszenno-żytni 120g /1/ Papryka 30g Kiełki 2g Kakao na mleku 200g /7/	Zupa mleczna z kluskami 300 ml /1,7/ Pasztecik pieczony drobiowy 50g /1,9,3/ Masło 15g /7/ Bułka pszenna 90g /1/ Ogórek kiszony 50g Herbata z cukrem 200g	Wędlina wieprzowa 20g Ser żółty 20g /7/ Masło 15g/7/ Chleb pszenny 120g /1/ Sałata 25g Kawa zbożowa 200g /1,7/	Kaszka kukurydziana na mleku 300 ml /1,7/ Paprykarz 50g /4,1/ Masło 15g /7/ Chleb pszenny 120g /1/ Ogórek kiszony 50g Herbata z cukrem 200g	Wędlina z piersi indyka 20g Ser żółty 20g /7/ Masło 15g /7/ Chleb pszenny 120g /1/ Pomidor 50g Kakao na mleku 200g /7/
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny 150g /7/ Musli z owocami 30g /8/	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem morelowy, niskosłodzony	Koktajl truskawkowo-jogurtowy 150g /7/	Bułka maślana 70g /1,3,7/ Jogurt naturalny 100g /7/	Koktajl jogurtowo-banaowy 150g /7/	Gofry domowe z dżemem /1,3,7/	Domowy serek waniliowy na bazie twarogu 150g /7/
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa brokułowa 350g /7,9/ gotowanie trad. Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną 350g /1,3,9/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 330 ml	Zupa ziemniaczana 350g /7,9/ gotowanie trad. Gulasz drobiowo warzywny 100ml /1,9/ duszenie bez wcześniejszego obsmażenia Kasza gryczana 200g Ogórek kiszony 50g Woda 330 ml	Zupa żurek z kiełbasą i jajkiem 350g /1,3,7,9/ gotowanie trad. Pierogi ruskie 200g /5szt/ /1,3,7/ gotowanie trad. Surówka z kapusty pekińskiej 100g Woda 330 ml	Barszcz ukraiński 350g /9,7/ gotowanie trad Kotlet mielony wieprzowy 90g /1,3/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g mizeria 100g Woda 330 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350g /7,9/ gotowanie trad. Pulec rybny 90g /1,3,4/ gotowanie na parze oraz gotowanie tradycyjne Sos koperkowy 90ml/1,7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki z ananase 100g Woda 330 ml	Zupa fasolowa 350g /7,9/ gotowanie trad. Ryż paraboilet z jabłkiem owocami 200g /7/ pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 330 ml	Rosół z makaronem 350g /1,3,9/ gotowanie trad. Gulasz wieprzowy 150g /1,7/ duszenie bez wcześniejszego obsmażenia Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków z jabłkiem 150g Woda 330 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kiwi 95g Jogurt naturalny 100g /7/	Gruszka 215g Słonecznik 15 g	Mandarynka 1 szt Pestki dyni 15 g	Jabłko 265g 1 szt Migdały 15 g /8/	Galaretka owocowa 150g Orzechy nerkowca 15 g /8/	Pomarańcza 280g Orzechy włoskie 15 g /8/	Banan 115g Słonecznik 15 g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Serek kanapkowy 70g Masło 15g /7/ Ogórek 50g Mix sałat 20g Szcypior 3g Chleb pszenny /graham 120g /1/ Herbata owocowa 200g	Pasta z ciecierzycy 70g Masło 15g /7/ Chleb pszenny /żytni 120g /1/ Rzodkiewka 36g Ogórek 50g Herbata z cytryną 200g	Szynka drobiowa 40g chleb wieloziarnisty /pszenny 120g /1/ Masło 15g /7/ Sałata 25g Papryka 30g Kiełki 2g Herbata z cytryną 200g	Pasta rybna 60g /9/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Chleb pszenny /graham 120 /1/ Herbata z cytryną 200g	Schab gotowany 40g Masło 15g /7/ Chleb żytni/ pszenny 120g /1/ Pomidor 50g Mix sałat 10g Herbata z cytryną 200g	Jajko gotowane 50g /3/ Masło 15g /7/ Papryka 50g Sałata 10g Chleb pszenny/wieloziarnisty 120g /1/ Herbata z cytryną 200g	Twaróg z zieleniną 70g /7/ Masło 15g /7/ Ogórek 50g Chleb pszenny /graham 120g /1/ Herbata z cytryną 200g

Kcal: 2265,2 B: 111 g T: 87,2 g (SFA 30,4 g) W: 287,6 g (cukry 52,9 g) Błonnik: 36,7 g, Sól: 5,9g	Kcal: 2472,6 B: 82,4 g T: 74,4g (SFA 22,1 g) W: 286,7 g (cukry 58,2 g) Błonnik: 26,8 g, Sól: 6 g	Kcal: 2361,6,6 B: 83,7 g T: 90,1 g (SFA 23,3 g) W: 318,4 g (cukry 50,5 g) Błonnik: 35,5 g, Sól: 5,9 g	Kcal: 2335,0 B: 93 g T: 84,5 g (SFA 29,3 g) W: 319 g (cukry 49,9 g) Błonnik: 34,3 g, Sól: 6,3 g	Kcal: 2194,6 B: 105,4 g T: 73,6g (SFA 32,3 g) W: 305 g (cukry 60,3 g) Błonnik: 34,3 g, Sól: 5,1 g	Kcal: 2345,4 B: 86,9 g T: 93,0 g (SFA 32,7 g) W: 360,8 g (cukry 51,3 g) Błonnik: 37,3 g, Sól: 5,5 g	Kcal: 2291,7 B: 92,5 g T: 79,4 g (SFA 20,9 g) W: 351,3 g (cukry 47,2 g) Błonnik: 30,1 g, Sól: 4,2 g
---	--	---	---	---	---	---

SFA – TŁUSZCZE NASYCONE, B-BIAŁKO, T- TŁUSZCZE, W- WEGLOWODANY

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

Numer alergenu	Nazwa alergenu
1	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Nasiona sezamu i produkty pochodne
11	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/ w przeliczeniu na SO ₂
12	Łubin i produkty pochodne
13	Mięczaki i produkty pochodne.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz prawdziwy i ziołowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, ziola prowansalskie, cukier

Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów:** glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.

DIETA PODSTAWOWA (P1)- DZIECI 4-9 LAT

Dzień 1 15.07 Poniedziałek	Dzień 2 16.07 Wtorek	Dzień 3 17.07 Środa	Dzień 4 18.07 Czwartek	Dzień 5 19.07 Piątek	Dzień 6 20.07 Sobota	Dzień 7 21.07 Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Wędlina drobiowa 40g Ser żółty 20g /7/ Masło 10g /7/ Chleb pszenny 30g /1/ Chleb graham 60g /1/ Pomidor 50g Ogórek 25g kawa inka na mleku 200g /7/	Ryż na mleku 300 ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g Masło 10g /7/ Bułki grahamki 65g /1/ Chleb mieszany pszenno-żytni 30g /1/ Papryka 30g Ogórek 30g Herbata z cytryną 200g	Ser żółty 20g /7/ Szynka z indyka 20g Masło 10g /7/ Bułki wieloziarniste 65g /1/ Chleb mieszany pszenno-żytni 120g /1/ Papryka 30g Kiełki 2g Kakao na mleku 200g /7/	Zupa mleczna z kluskami 300 ml /1,7/ Pasztecik pieczony drobiowy 50g /1,9,3/ Masło 10g /7/ Bułka pszenna 90g /1/ Ogórek kiszony 50g Herbata z cukrem 200g	Wędlina wieprzowa 20g Ser żółty 20g /7/ Masło 10g/7/ Chleb pszenny 120g /1/ Sałata 25g Kawa zbożowa 200g /1,7/	Kaszka kukurydziana na mleku 300 ml /1,7/ Paprykarz 50g /4,1/ Masło 10g /7/ Chleb pszenny 120g /1/ Ogórek kiszony 50g Herbata z cukrem 200g	Wędlina z piersi indyka 20g Ser żółty 20g /7/ Masło 10g /7/ Chleb pszenny 90g /1/ Pomidor 50g Kakao na mleku 200g /7/
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny 150g /7/ Musli z owocami 30g /8/	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem morelowy, niskosłodzony	Koktajl truskawkowo-jogurtowy 150g /7/	Bułka maślana 70g /1,3,7/ Jogurt naturalny 100g /7/	Koktajl jogurtowo-bananowy z lnem 150g /7/	Gofry domowe z dżemem /1,3,7/	Domowy serek waniliowy na bazie twarogu 150g /7/
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa brokułowa 350g /7,9/ gotowanie trad. Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną 300g /1,3,9/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 330 ml	Zupa ziemniaczana 350g /7,9/ gotowanie trad. Gulasz drobiowo warzywny 150g /1,9/ duśenie bez wcześniejszego obsmażania Bułki na parze 150g /1,3/ Ogórek kiszony 50g Woda 330 ml	Zupa żurek z kiełbasą i jajkiem 350g /1,3,7,9/ gotowanie trad. Pierogi ruskie 170g /5szt/ /1,3,7/ gotowanie trad. Surówka z kapusty pekińskiej 100g Woda 330 ml	Barszcz ukraiński 350g /9,7/ gotowanie trad Kotlet mielony wieprzowy 90g /1,3/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 150g Surówka z pomidora z cebulką 100g Woda 330 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350g /7,9/ gotowanie trad. Pulec rybny 90g /1,3,4/ gotowanie na parze oraz gotowanie tradycyjne Sos koperkowy 90ml/1,7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki z ananase 100g Woda 330 ml	Zupa fasolowa 350g /7,9/ gotowanie trad. Ryż paraboilet z jabłkiem owocami 200g /7/ pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 330 ml	Rosół z makaronem 350g /1,3,9/ gotowanie trad. Gulasz wieprzowy 150g /1,7/ duśenie bez wcześniejszego obsmażania Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g Woda 330 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kiwi 95g Jogurt naturalny 100g /7/	Gruszka 215g Słonecznik 15 g	Mandarynka 1 szt Pestki dyni 15 g	Jabłko 265g 1 szt Migdały 15 g /8/	Galaretka owocowa 150g Orzechy nerkowca 15 g /8/	Pomarańcza 280g Orzechy włoskie 15 g /8/	Banan 115g Słonecznik 15 g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Serek kanapkowy 70g Masło 10g /7/ Ogórek 50g Mix sałat 20g Szczypior 3g Chleb pszenny /graham 90g /1/ Herbata owocowa 200g	Pasta z ciecierzycy 70g Masło 10g /7/ Chleb pszenny /żytni 90g /1/ Rzodkiewka 36g Ogórek 50g Herbata z cytryną 200g	Szynka drobiowa 40g chleb wieloziarnisty /pszenny 120g /1/ Masło 10g /7/ Sałata 25g Papryka 30g Kiełki 2g Herbata z cytryną 200g	Pasta rybna 60g /9/ Ogórek kiszony 50g Masło 10g /7/ Chleb pszenny /graham 90 /1/ Herbata z cytryną 200g	Schab gotowany 40g Masło 10g /7/ Chleb żytni/ pszenny 90g /1/ Pomidor 50g Mix sałat 10g Herbata z cytryną 200g	Jajko gotowane 50g /3/ Masło 10g /7/ Papryka 50g Sałata 10g Chleb szenny/wieloziarnisty 90g /1/ Herbata z cytryną 200g	Twaróg z zieleniną 70g /7/ Masło 10g /7/ Ogórek 50g Chleb pszenny /graham 90g /1/ Herbata z cytryną 200g

Kcal: 2265,2 B: 111 g T: 87,2 g (SFA 30,4 g) W: 287,6 g (cukry 52,9 g) Błonnik: 36,7 g, Sól: 5,9g	Kcal: 2472,6 B: 82,4 g T: 74,4g (SFA 22,1 g) W: 286,7 g (cukry 58,2 g) Błonnik: 26,8 g, Sól: 6 g	Kcal: 2361,6,6 B: 83,7 g T: 90,1 g (SFA 23,3 g) W: 318,4 g (cukry 50,5 g) Błonnik: 35,5 g, Sól: 5,9 g	Kcal: 2335,0 B: 93 g T: 84,5 g (SFA 29,3 g) W: 319 g (cukry 49,9 g) Błonnik: 34,3 g, Sól: 6,3 g	Kcal: 2194,6 B: 105,4 g T: 73,6g (SFA 32,3 g) W: 305 g (cukry 60,3 g) Błonnik: 34,3 g, Sól: 5,1 g	Kcal: 2345,4 B: 86,9 g T: 94,0 g (SFA 32,7 g) W: 360,8 g (cukry 51,3 g) Błonnik: 37,3 g, Sól: 5,5 g	Kcal: 2291,7 B: 92,5 g T: 79,4 g (SFA 20,9 g) W: 351,3 g (cukry 47,2 g) Błonnik: 30,1 g, Sól: 4,2 g
---	--	---	---	---	---	---

SFA – TŁUSZCZE NASYCONE, B-BIAŁKO, T- TŁUSZCZE, W- WEGLOWODANY

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

Numer alergenu	Nazwa alergenu
1	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Nasiona sezamu i produkty pochodne
11	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/ w przeliczeniu na SO ₂
12	Łubin i produkty pochodne
13	Mięczaki i produkty pochodne.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz prawdziwy i ziołowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, cukier

Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów:** glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.

DIETA WEGETARIAŃSKA (P14)- DZIECI 10-18 LAT

Dzień 1 15.07	Dzień 2 16.07	Dzień 3 17.07	Dzień 4 18.07	Dzień 5 19.07	Dzień 6 20.07	Dzień 7 21.07
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Pasta z pomidorów suszonych 20g Ser żółty 20g /7/ Masło 15g /7/ Chleb pszenny 60g /1/ Chleb graham 60g /1/ Pomidor 50g Ogórek 25g kawa inka na mleku 200g /7/	Ryż na mleku 300 ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g Masło 15g /7/ Bułka grahamka 65g /1/ Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g/1/ Papryka 50g Ogórek 30g Herbata z cukrem 200g	Ser żółty 20g /7/ Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 120g/1/ Ogórek 50g Rzodkiewka 32g Kakao 200g /7/	Zupa mleczna z kluskami 300 ml /1,7/ Pasta warzywna 50g Masło 15g Bułka pszenna 90g /1/ Ogórek kiszony 50g Herbata z cukrem 200g	Pasta ze słonecznika i pomidorów suszonych 20g Ser żółty 20g /7/ Masło 15g Chleb pszenny/7/ 120g /1/ Sałata 25g Pomidor 50g Kawa zbożowa 200g /1,7/	Kaszka kukurydziana na mleku 300 ml /1,7/ Paprykarz 50g /4,1/ Masło 15g /7/ Chleb pszenny 120g /1/ Ogórek kiszony 50g Marchewka 30g Herbata z cukrem 200g	Pasta z soczewicy 50g Ser żółty 20g /7/ Masło 15g /7/ Chleb pszenny 120g /1/ Pomidor 50g Kielki 2g Cebula 10g Kakao na mleku 200g /7/
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny 150g /7/ Musli z owocami 30g /8/	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem morelowy, niskosłodzony	Koktajl truskawkowo-jogurtowy 150g /7/	Bułka maślana 70g /1,3,7/ Jogurt naturalny 100g /7/	Koktajl jogurtowo-bananowy 150g /7/	Gofry domowe z dżemem /1,3,7/	Domowy serek waniliowy na bazie twarogu 150g /7/
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 350g /7,9/ gotowanie trad. Spaghetti z sosem pomidorowym i ciecierzycą 350g /1,3,9/ Woda 330 ml	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 350g /7,9/ gotowanie Gulasz fasolowo-warzywny 100ml duszenie bez wcześniejszego obsmażania Bułki na parze /1,3/ 3 szt Ogórek kiszony 50g Woda 330 ml	Zupa żurek z jajkiem na wywarze warzywnym 350g /1,3,7,9/ gotowanie Pierogi ruskie 200g /5szt/ /1,3,7/ gotowanie trad. Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot owocowy 200g Woda 330 ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym 350g /9/ gotowanie Kotlet sojowy 90g /1,3/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Surówka z pomidora z cebulką 100g Woda 330 ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 350g /7,9/ gotowanie Pulpet z grochu 90g /1,3,4/ gotowanie na parze oraz gotowanie tradycyjne Sos koperkowy 90ml/1,7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki z ananase 100g Woda 330 ml	Zupa fasolowa 350g wywarze warzywnym /7,9/ gotowanie Ryż paraboilet z jabłkiem/owocami 200g pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 330 ml	Rosół jarski z makaronem 350g /1,3,9/ gotowanie Fasolka w sosie pomidorowym 200g /1/ duszenie bez wcześniejszego obsmażania Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g Woda 330 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kiwi 95g Jogurt naturalny 100g /7/	Gruszka 215g Słonecznik 15 g	Mandarynka 1 szt Pestki dyni 15 g	Jabłko 265g 1 szt Migdały 15 g /8/	Galaretki owocowa 150g Orzechy nerkowca 15 g /8/	Pomarańcza 280g Orzechy włoskie 15 g /8/	Banan 115g Słonecznik 15 g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Serek kanapkowy 70g/7/ Masło 15g /7/ Ogórek 50g Mix sałat 20g Szczypior 3g Chleb pszenny /graham 120g /1/ Herbata owocowa 200g	Pasta z ciecierzycy 70g Masło 15g /7/ Chleb pszenny /żytni 120g /1/ Rzodkiewka 36g Ogórek 50g Herbata z cytryną 200g	Pasta z soczewicy 50g chleb wielozłazisty /pszenny 120g /1/ Masło 15g /7/ Sałata 25g Papryka 30g Kielki 2g Herbata z cytryną 200g	Pasta z z jajka i sera 60g /9,7/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Chleb pszenny /graham 120 /1/ Herbata z cytryną 200g	Paprykarz wegański 40g Masło 15g /7/ Chleb żytni/ pszenny 120g /1/ Pomidor 50g Mix sałat 10g Herbata z cytryną 200g	Jajko gotowane 50g /3/ Masło 15g /7/ Papryka 50g Sałata 10g Chleb pszenny/wielozłazisty 120g /1/ Herbata z cytryną 200g	Twaróg z zieleniną 70g /7/ Masło 15g /7/ Ogórek 50g Chleb pszenny /graham 120g /1/ Herbata z cytryną 200g

Kcal: 2217,1 B: 98,9 g T: 73,2 g (SFA 20,9 g) W: 261,4 g (cukry 52,9 g) Błonnik: 31,2 g, Sól: 5,7g	Kcal: 2215,2 B: 93,1 g T: 79,2g (SFA 16,9 g) W: 298,7 g (cukry 46,3 g) Błonnik: 28,1 g, Sól: 5,5 g	Kcal: 2261,3 B: 80,4 g T: 76,1 g (SFA 19,3 g) W: 331,8 g (cukry 52,1 g) Błonnik: 30,2 g, Sól: 5,8 g	Kcal: 2299,3 B: 69,1 g T: 64 g (SFA 19,8 g) W: 390,4 g (cukry 36,8 g) Błonnik: 31,6 g, Sól: 5,2 g	Kcal: 2287,5 B: 69,2 g T: 73,2 g (SFA 19,3 g) W: 311,7 g (cukry 54,8 g) Błonnik: 31,6 g, Sól: 4,9 g	Kcal: 2313,7 B: 75,1 g T: 79,1 g (SFA 19,3 g) W: 360,8 g (cukry 51,3 g) Błonnik: 24,3 g, Sól: 5,5 g	Kcal: 2301,1 B: 99,6 g T: 70,1 g (SFA 19,1 g) W: 301,3 g (cukry 43,2 g) Błonnik: 31,1 g, Sól: 3,8 g
--	--	---	---	---	---	---

SFA – TŁUSZCZE NASYCONE, B-BIAŁKO, T- TŁUSZCZE, W- WEGLOWODANY

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

Numer alergenu	Nazwa alergenu
1	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Nasiona sezamu i produkty pochodne
11	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/ w przeliczeniu na SO ₂
12	Łubin i produkty pochodne
13	Mięczaki i produkty pochodne.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz prawdziwy i ziołowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, ziola prowansalskie, cukier

Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów:** glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.