



	(1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Twaróg z jogurtem i koprem 100g (7) - Jajko gotowane 50g (3) - Mus owocowy 100g  - Herbata z cytryną 250g	(1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Pomidorki koktajlowe 3 szt. - Kielbasa szynkowa 50g - Jogurt naturalny 150g (7)  - Herbata z cytryną 250g	(1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Miód pszczele 25g - Schab pieczony 50g - Banan 75g (½ szt.)  - Herbata z cytryną 250g	(1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Twaróg z jogurtem i natką 150g (7) - Szynka z kurczaka 50g (1,3,6,7,9,10)  - Herbata z cytryną 250g	(1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Jajko gotowane 50g (3) - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10) - Mus owocowy 100g  - Herbata z cytryną 250g	(1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Polędwica sopocka 60g - Miód pszczele 25g - Jogurt naturalny 150g (7)  - Herbata z cytryną 250g	(1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Kielbasa szynkowa 50g - Dżem niskosłodzony 25g - Kisiel bez cukru z owocami 150g (1,6,7,9,10,11)  - Herbata z cytryną 250g	(1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Serek ziarnisty 150g (7) - Schab pieczony 50g  - Herbata z cytryną 250g	(1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Banan 75g (½ szt.) - Szynka z kurczaka 75g (1,3,7,9,10) - Sałata masłowa 6g  - Herbata z cytryną 250g	(1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Barszcz czerwony czysty 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Sałatka jarzynowa 150g (3,7,9,10) - Kotlet mielony z miruny pieczony 130g (1,3,4,5,6,8,9,10,11) - Ciasto drożdżowe 80g (1,3)  - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2013 kcal, B: 108g, T: 57g, kw. tł. nas.: 24g, W: 208g, w tym cukry proste: 75g, Bł.: 29g, Sól: 4g	E: 1980kcal, B: 101g, T: 51g, kw. tł. nas.: 22g, W: 294g, w tym cukry proste: 71 g, Bł.: 29g, Sól: 5g	E: 2115kcal, B: 119g, T: 66g, kw. tł. nas.: 27g, W: 271g, w tym cukry proste: 53 g, Bł.: 27g, Sól: 5g	E: 2179kcal, B: 125g, T: 60g, kw. tł. nas.: 25g, W: 297g, w tym cukry proste: 52 g, Bł.: 29g, Sól: 5g	E: 1985kcal, B: 112g, T: 50g, kw. tł. nas.: 22g, W: 283g, w tym cukry proste: 78 g, Bł.: 25g, Sól: 4g	E: 2070kcal, B: 110g, T: 50g, kw. tł. nas.: 20g, W: 308g, w tym cukry proste: 62 g, Bł.: 25g, Sól: 6g	E: 2049kcal, B: 100g, T: 54g, kw. tł. nas.: 25g, W: 301g, w tym cukry proste: 87 g, Bł.: 29g, Sól: 5g	E: 2192kcal, B: 117g, T: 64g, kw. tł. nas.: 27g, W: 305g, w tym cukry proste: 64 g, Bł.: 26g, Sól: 5g	E: 1978kcal, B: 100g, T: 55g, kw. tł. nas.: 22g, W: 284g, w tym cukry proste: 64 g, Bł.: 26g, Sól: 5g	E: 2393kcal, B: 113g, T: 58g, kw. tł. nas.: 23g, W: 372g, w tym cukry proste: 91g, Bł.: 35g, Sól: 5g

#### Wykaz alergenów

- Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
- Skorupiaki i produkty pochodne.
- Jaja i produkty pochodne.
- Ryby i produkty pochodne.
- Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
- Soja i produkty pochodne.
- Mleko i produkty pochodne.
- Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego.
- Seler i produkty pochodne.
- Gorzycza i produkty pochodne.
- Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
- Łubin i produkty pochodne.
- Mięczaki i produkty pochodne

Opracował: mgr inż. Natalia Szczepańska -Wilk, mgr Natalia Antonik – Sorbian, mgr Marlena Malińska,