

	- Masło 10g (7), - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 150g (7), - Kielbasa żywiecka 40g (1,3,6,7,9,10), - Ogórek świeży plastry 50g, -Herbata z cytryną 250g	- Masło 10g (7) - Jajko sadzone ze szczypiorem 100g (2 szt.) (3), - Ser topiony 17g (1,3,7), - Jabłko 150g, -Herbata z cytryną 250g	- Masło 10g (7) - Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 150g (3 szt.) (1,3,5,6,7,9,10,11), - Szynka konserwowa 60g (1,3,6,7,9,10), - Herbata z cytryną 250g	- Masło 10g (7) - Połudwica sopocka 50g (1,3,6,7,9,10), - Ogórek świeży plastry 50g, - Makaron z twarogiem i sosem wanilinowym 300g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Herbata z cytryną 250g	- Masło 10g (7) - Pomidor 1 szt., - Szynka drobiowa 60g (1,7,10), - Jabłko pieczone z rodzynkami cynamonem 150g (1,3,6,7,8,9,10,11), -Herbata z cytryną 250g	- Masło 10g (7) - Naleśniki ze szpinakiem i fetą 120g (1 szt.) (1,3,6,7,9,10), - Szynka gotowana 50g (1,3,6,7,9,10), - Sałata 6g, -Herbata z cytryną 250g	- Masło 10g (7) - Kotlet brokułowy z papryką, smażony 150g (1,3,6,7,8,9,10), - Ser topiony 17g (1,3,7), - Pomidor 1 szt., - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2614,1 kcal, B: 134,6g, T: 103,6g, kw. tł. nas.: 41,0g, W: 304,2g, w tym cukry proste: 72,2g, Bł.: 38,9g, Sól: 6,5g	E: 2864,9kcal, B: 121,5g, T: 118,1g, kw. tł. nas.: 47,7g, W: 344,2g w tym cukry proste: 100,9g, Bł.: 32,6g, Sól: 6,1g	E: 3074,0kcal, B: 109,3g T: 103,8g, kw. tł. nas.: 41,5g, W: 445,2g, w tym cukry proste: 134,7g, Bł.: 41,0g, Sól: 6,4g	E: 2871,0kcal, B: 123,8g, T: 117,3g, kw. tł. nas.: 50,4g , W: 347,7g, w tym cukry proste: 84,6g, Bł.: 38,4g, Sól: 7,0g	E: 2557,0kcal, B: 124,2g, T: 99,4g, kw. tł. nas.: 41,9g, W: 308,3g, w tym cukry proste: 87,1g, Bł.: 36,0g, Sól: 6,9g	E: 2873,7kcal, B: 118,9g, T: 111,9g, kw. tł. nas.: 48,9g, W: 372,8g, w tym cukry proste: 77,8g, Bł.: 40,5g, Sól: 6,8g	E: 2988,0kcal, B: 143,3g, T: 128,1g, kw. tł. nas.: 54,9g, W: 336,4g, w tym cukry proste: 119,1g, Bł.: 39,6g, Sól: 8,8g

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. 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.
9. Seler 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/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne

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