



	- Dżem 25g - Szyńka gotowana 60g (1,3,6,7,9,10) - Jajka sadzone ze szczypiorkiem 100g (3)  -Herbata z cytryną 250g	- Ryż biały gotowany 150g (1,6,7,8,9,10) - Mus jabłkowy 150g (1,6,7,8,9,10) - Ser żółty 60g (7)  -Herbata z cytryną 250g	- Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 150g (7) - Kielbasa salami 50g (6,9,10)  - Herbata z cytryną 250g	- Dżem 70g - Schab pieczony 60g - Pomidor 50g  - Herbata z cytryną 250g	- Ser żółty 60g (7) - Szyńka drobiowa 60g (1,7,10) - Sałata 6g  -Herbata z cytryną 250g	- Sałatka brokułowa z czerwoną fasolą, kukurydzą i sosem czosnkowym 200g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Szyńka gotowana 60g (1,3,6,7,9,10)  -Herbata z cytryną 250g	- Naleśnik z twarogiem 150g (1,6,7,8,9,10) - Schab pieczony 60g - Jogurt owocowy 150g (7)  - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2759kcal, B:155g, T: 101g, kw. tł. nas.: 45g, W:325g, w tym cukry proste: 133g, Bł.: 38g, Sól: 6g	E: 2946kcal, B:146 g, T: 124g, kw. tł. nas.: 53g, W: 327g w tym cukry proste: 90 g, Bł.:35g, Sól: 9 g	E: 2948kcal, B: 125g T: 132 g, kw. tł. nas.: 52 g, W: 330g, w tym cukry proste: 60 g, Bł.:37 g, Sól: 6g	E: 3023 kcal, B: 133g, T: 110g, kw. tł. nas.: 44g , W: 391 g, w tym cukry proste : 126 g, Bł: 37g, Sól: 8 g	E: 2866kcal, B: 161g, T:110 g, kw. tł. nas.: 52g , W: 322 g, w tym cukry proste: 67 g, Bł: 32g, Sól: 7g	E: 3280kcal, B: 163, T: 95g, kw. tł. nas.: 41g, W: 461 g, w tym cukry proste: 61g, Bł.:40 g, Sól: 9g	E: 2904 kcal, B: 141g, T: 125g, kw. tł. nas.:53 g, W: 318 g, w tym cukry proste: 102 g, Bł.: 35g, Sól: 6g

#### 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 SO<sub>2</sub> 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,