

	- Dżem 70g - Szynka gotowana 60g (1,3,6,7,9,10) - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,6,7,8,9,10), -Herbata z cytryną 250g	- Pomidor 100g, Szynka drobiowa 60g (1,7,10) - Herbatniki 25g (1,3,7,11) -Herbata z cytryną 250g	- Twaróg ze śmietaną i koprem 150g (7) - Schab pieczony 75g - Herbata z cytryną 250g	- Szynka drobiowa 60g (1,7,10) - Jogurt owocowy 150g (7) - Jabłko parzone 1szt. - Herbata z cytryną 250g	- Dżem 70g - Szynka gotowana 60g (1,3,6,7,9,10) - Sałata 6g - Herbata z cytryną 250g	- Twaróg chudy 100g (7) - Kielbasa szynkowa 60g (1,6,7,9,10) - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g (1,6,7,8,9,10) - Herbata z cytryną 250g	- Pasta jajeczna z koprem 100g (3,7) - Schab pieczony 60g - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2328 kcal, B: 115g, T: 78g, kw. tł. nas.: 34g, W: 307 g, w tym cukry proste: 115 g, Bł.: 29g, Sól: 7,8g	E: 2445 kcal, B: 144g, T: 89 g, kw. tł. nas.: 40g, W: 284g, w tym cukry proste: 57 g, Bł.: 28g, Sól: 7,3g	E: 2588 kcal, B: 2588g, T: 152g, kw. tł. nas.: 42g, W: 306 g, w tym cukry proste: 77g, Bł.: 25g, Sól: 7g	E: 2374kcal, B: 113g, T: 79g, kw. tł. nas.: 37g, W: 318g, w tym cukry proste: 81 g, Bł.: 29g, Sól: 6,5g	E: 2521 kcal, B: 146g, T: 82g, kw. tł. nas.: 34 g, W: 312 g, w tym cukry proste: 90g, Bł.: 24g, Sól: 6,4 g	E: 2619 kcal, B: 148 g,T: 85 g, kw. tł. nas.: 37 g, W: 331g, w tym cukry proste: 58 g, Bł.: 26g, Sól: 7,4g	E: 2517 kcal, B: 150g, T: 81 g, kw. tł. nas.: 36g, W: 309g, w tym cukry proste: 58 g, Bł.: 28 g, Sól: 7,7 g

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,