



Poniedziałek 2023-11-13

Wyspa Żary (cukrzyca)

Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

## Poniedziałek



### Śniadanie

•Energia 773.7kcal •Energia 3235.5KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 1.8g •Węglowodany 84.9g  
•Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 11.3g

Ilość g lub ml

|  |     |
|--|-----|
| • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7)                     | 20  |
| • Serek kanapkowy 135g (7)                 | 30  |
| • Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)          | 250 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka      | 80  |
| • Papryka czerwona świeża                  | 40  |
| • Pomidor                                  | 40  |
| • Sałata zielona                           | 2   |



### Obiad

•Energia 1132.4kcal •Energia 4704.8KJ •Białko 36.4g •Tłuszcz 29.5g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 5.7g •Węglowodany 184.2g  
•Cukry 17.7g •Błonnik pokarmowy 14g

Ilość g lub ml

|   |     |
|---|-----|
| • Zupa szpinakowa z ziemniakami (C) (1,7,9) | 350 |
| • Pulpet drobiowy gotowany (C) (1,3)        | 100 |
| • Ziemniaki gotowane (C)                    | 200 |
| • Sos pomidorowy (C) (1,7)                  | 100 |
| • Surówka meksykańska (C)                   | 100 |
| • Kompot owocowy                            | 250 |
| • Jabłko 1 szt. (C)                         | 200 |



### Podwieczorek

•Energia 171.6kcal •Energia 722.7KJ •Białko 3.1g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 18.8g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 2.6g

Ilość g lub ml

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| • Orzechy włoskie łuskane (8) | 15  |
| • Mus owocowy 100g            | 100 |

# Poniedziałek



## Kolacja

•Energia 628.4kcal •Energia 2631.8KJ •Białko 18.2g •Tłuszcz 24.2g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 26.6g •Węglowodany 76.1g  
•Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 10.7g

Ilość g lub ml

|  |     |
|--|-----|
| • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1) | 120 |
| • Twaróg półtłusty (7)                     | 30  |
| • Margaryna do smarowania (7)              | 20  |
| • Herbata z cukrem (C)                     | 250 |
| • Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9)        | 50  |
| • Ogórek zielony świeży                    | 40  |
| • Pomidor                                  | 40  |
| • Sałata zielona                           | 2   |



## Drugie śniadanie

•Energia 80kcal •Energia 312KJ •Białko 6.8g •Tłuszcz 1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 9.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

|                |     |
|----------------|-----|
| • Maślanka (7) | 200 |
|----------------|-----|

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2023-11-13):**

•Energia 2786kcal •Energia 11606.8KJ •Białko 95g •Tłuszcz 96.5g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 34g •Węglowodany 373.5g •Cukry 43.9g •Błonnik pokarmowy 38.5g



Wtorek 2023-11-14

Wyspa Żary (cukrzyca)

Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

## Wtorek



### Śniadanie

•Energia 707.8kcal •Energia 2950.6KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 16.2g •Sól 2.4g •Węglowodany 80.4g  
•Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 8.6g

Ilość g lub ml

|  |     |
|--|-----|
| • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1) | 30  |
| • Bułka grahamka (1)                       | 80  |
| • Masło ekstra 82% (7)                     | 20  |
| • Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)          | 250 |
| • Szynka krucha z pieca (6,9,10)           | 40  |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3) | 50  |
| • Ogórek zielony świeży                    | 40  |
| • Pomidor                                  | 40  |
| • Sałata zielona                           | 2   |



### Obiad

•Energia 1129.4kcal •Energia 4630KJ •Białko 50.6g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 5.3g •Węglowodany 179.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 16.9g

Ilość g lub ml

|   |     |
|---|-----|
| • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (C) (1,7,9)   | 350 |
| • Filet drobiowy gotowany (C) (9)   | 100 |
| • Ryż brązowy gotowany (C)  | 200 |
| • Sos szpinakowy (C) (1,7)  | 100 |
| • Surówka z kwaszonej kapusty   | 100 |
| • Kompot owocowy  | 250 |
| • Mieszanek warzywna (marchew, kalafior, grosz., por, kuk., fas. szp. ziel i żółta, papryka, seler) (9) | 100 |




### Podwieczorek

•Energia 178.6kcal •Energia 724.7KJ •Białko 9.2g •Tłuszcz 10g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12.1g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 1g

Ilość g lub ml

# Wtorek

|  |                |
|--|----------------|
| • Maślanka (7)   | 200            |
| • Orzechy włoskie łuskane (8)  | 15             |
| <div> <b>Kolacja</b></div> <div>•Energia 623.1kcal •Energia 2610.6KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 25.7g •Węglowodany 78.3g<br/>•Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 10.8g</div> | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)   | 120            |
| • Margaryna do smarowania (7)  | 20             |
| • Herbata z cukrem (C)   | 250            |
| • Wędzina szynka z liściem (1,6,7,10,12)   | 20             |
| • Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)   | 60             |
| • Ogórek zielony świeży  | 40             |
| • Pomidor  | 40             |
| • Sałata zielona   | 2              |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2023-11-14):**  
•Energia 2638.9kcal •Energia 10915.9KJ •Białko 110.2g •Tłuszcz 88g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 33.3g •Węglowodany 350.6g •Cukry 28.9g •Błonnik pokarmowy 37.2g



# Środa 2023-11-15

## Wyspa Żary (cukrzyca)

### Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

## Środa



### Śniadanie

•Energia 721.2kcal •Energia 3016.3KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 3.7g •Węglowodany 81.7g  
•Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 12.5g

Ilość g lub ml

|  |     |
|--|-----|
| • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7)                     | 20  |
| • Kakao na mleku b/c (C) (7)               | 250 |
| • Wędlina szynka na kartki                 | 80  |
| • Pasta warzywna                           | 50  |
| • Rzodkiewki                               | 40  |
| • Pomidor                                  | 40  |
| • Sałata zielona                           | 2   |



### Obiad

•Energia 916.8kcal •Energia 3820.4KJ •Białko 46.1g •Tłuszcz 26.4g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 3.8g •Węglowodany 130.1g  
•Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 12.7g

Ilość g lub ml

|   |     |
|---|-----|
| • Zupa kalafiorowa b/gl (C) (7,9)           | 350 |
| • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany (C) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane (C)                    | 200 |
| • Surówka z marchwi (C)                     | 100 |
| • Brokuły gotowane (C)                      | 100 |
| • Kompot owocowy                            | 250 |



### Podwieczorek

•Energia 307.3kcal •Energia 1286.7KJ •Białko 8.1g •Tłuszcz 10.7g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 46.8g •Cukry 3.7g  
•Błonnik pokarmowy 4.7g

Ilość g lub ml

|   |     |
|---|-----|
| • Kasza jaglana z owocami i orzechami (8) | 200 |
|---|-----|



### Kolacja

•Energia 669.9kcal •Energia 2797.4KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 26.2g •Węglowodany 83.4g  
•Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 15.3g

Ilość g lub ml

# Środa

|  |     |
|--|-----|
| • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1) | 120 |
| • Ser żółty (7)                            | 20  |
| • Margaryna do smarowania (7)              | 20  |
| • Herbata b/c (C)                          | 250 |
| • Pasta z grochu (C) (1,3,7,9,10)          | 60  |
| • Ogórek zielony świeży                    | 40  |
| • Pomidor                                  | 40  |
| • Sałata zielona                           | 2   |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2023-11-15):**  
•Energia 2615.1kcal •Energia 10920.9KJ •Białko 106.4g •Tłuszcz 91.4g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 33.7g •Węglowodany 342g •Cukry 12.7g •Błonnik pokarmowy 45.2g



# Czwartek 2023-11-16

## Wyspa Żary (cukrzyca)

### Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

## Czwartek



### Śniadanie

•Energia 719kcal •Energia 3006.2KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 31.2g •Tłuszcze nasycone 13.5g •Sól 1.5g •Węglowodany 82.3g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 10.7g

Ilość g lub ml

- |  |       |
|--|-------|
| • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1) | 120   |
| • Masło ekstra 82% (7)                     | 20    |
| • Serek homogenizowany naturalny (7)       | 16.67 |
| • Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)          | 250   |
| • Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)            | 60    |
| • Ogórek zielony świeży                    | 40    |
| • Pomidor                                  | 40    |
| • Sałata zielona                           | 2     |



### Obiad

•Energia 1369.4kcal •Energia 5672.6KJ •Białko 41.9g •Tłuszcz 52.3g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 8.9g •Węglowodany 185g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 13.2g

Ilość g lub ml

- |  |     |
|--|-----|
| • Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)                           | 350 |
| • Makaron razowy gotowany świderki (C)                           | 200 |
| • Sos mięsny wieprzowy a'la boloński (C) (1,9)                   | 150 |
| • Surówka meksykańska z kukurydzą na bazie białej kapusty (3,10) | 100 |
| • Szpinak duszony (C) (1)  | 150 |
| • Kompot owocowy   | 250 |



### Podwieczorek

•Energia 80kcal •Energia 312KJ •Białko 6.8g •Tłuszcz 1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 9.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

- |                |     |
|----------------|-----|
| • Maślanka (7) | 200 |
|----------------|-----|



### Kolacja

•Energia 582.3kcal •Energia 2438.6KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 26.2g •Węglowodany 68.9g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 11.4g

Ilość g lub ml

# Czwartek

|  |     |
|--|-----|
| • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1) | 120 |
| • Margaryna do smarowania (7)              | 20  |
| • Herbata b/c (C)                          | 250 |
| • Wędlina szynka Jana (1,3,6,9,10)         | 20  |
| • Twarożek z natką pietruszki (C) (7)      | 60  |
| • Papryka zielona                          | 40  |
| • Pomidor                                  | 40  |
| • Sałata zielona                           | 2   |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2023-11-16):**  
•Energia 2750.8kcal •Energia 11429.3KJ •Białko 94.6g •Tłuszcz 106g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 36.6g •Węglowodany 345.6g •Cukry 18.8g •Błonnik pokarmowy 35.3g





# Piątek 2023-11-17

## Wyspa Żary (cukrzyca)

### Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

## Piątek



### Śniadanie

•Energia 763.8kcal •Energia 3169.8KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 32g •Tłuszcze nasycone 14.6g •Sól 2.3g •Węglowodany 95.3g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 12g

Ilość g lub ml

|  |     |
|--|-----|
| • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1) | 30  |
| • Bułka grahamka (1)                       | 80  |
| • Masło ekstra 82% (7)                     | 20  |
| • Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)          | 250 |
| • Pasta z białej fasoli i warzyw (C) (9)   | 80  |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3) | 50  |
| • Ogórek zielony świeży                    | 40  |
| • Pomidor                                  | 40  |
| • Sałata zielona                           | 2   |



### Obiad

•Energia 887.4kcal •Energia 3670.9KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 4.2g •Węglowodany 129.4g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 8g

Ilość g lub ml

|  |     |
|--|-----|
| • Zupa ryżowa (C) (1,7,9)                          | 350 |
| • Filet rybny z miruny gotowany na parze (C) (4,9) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane (C)                           | 200 |
| • Sos pietruszkowy (C) (1,7,9)                     | 100 |
| • Surówka z kapusty czerwonej (C)                  | 100 |
| • Kompot owocowy                                   | 250 |



### Podwieczorek

•Energia 149.3kcal •Energia 628.7KJ •Białko 5g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 25.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| • Budyń śmietankowy b/c (C) (7) | 200 |
|---------------------------------|-----|

# Piątek



## Kolacja

•Energia 761.1kcal •Energia 3179KJ •Białko 18g •Tłuszcz 40.1g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 26.3g •Węglowodany 78.6g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 14.3g

Ilość g lub ml

|   |     |
|---|-----|
| • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)                                  | 120 |
| • Ser żółty (7)   | 20  |
| • Margaryna do smarowania (7)   | 20  |
| • Herbata b/c (C)   | 250 |
| • Sałatka na bazie warzyw gotowanych z dodatkiem ogórka kiszzonego (3,9,10) | 120 |
| • Rzodkiewki  | 40  |
| • Pomidor   | 40  |
| • Sałata zielona  | 2   |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2023-11-17):**

•Energia 2561.5kcal •Energia 10648.3KJ •Białko 80.4g •Tłuszcz 101.2g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 33g •Węglowodany 328.8g •Cukry 16.2g •Błonnik pokarmowy 34.3g



# Sobota 2023-11-18

## Wyspa Żary (cukrzyca)

### Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

## Sobota



### Śniadanie

•Energia 813.4kcal •Energia 3404KJ •Białko 41.1g •Tłuszcz 31.9g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 85.2g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 10.7g

Ilość g lub ml

|  |     |
|--|-----|
| • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1) | 120 |
| • Serek wiejski (7)                        | 150 |
| • Masło ekstra 82% (7)                     | 20  |
| • Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)          | 250 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka      | 60  |
| • Ogórek zielony świeży                    | 40  |
| • Pomidor                                  | 40  |
| • Sałata zielona                           | 2   |



### Obiad

•Energia 1108kcal •Energia 4634KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 4.6g •Węglowodany 180.7g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 11.4g

Ilość g lub ml

|   |     |
|---|-----|
| • Zupa żurek z ziemniakami (C) (1,7,9)            | 350 |
| • Gulasz wieprzowy z warzywami (C) (1,5,7,8,9,10) | 150 |
| • Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) (1)       | 200 |
| • Surówka z marchwi i jabłka                      | 100 |
| • Kalafior gotowany (C)                           | 100 |
| • Kompot owocowy                                  | 250 |



### Podwieczorek

•Energia 309.8kcal •Energia 1295.6KJ •Białko 5.4g •Tłuszcz 1.4g •Tłuszcze nasycone 0.4g •Sól 0g •Węglowodany 72.5g •Cukry 8g •Błonnik pokarmowy 6.3g

Ilość g lub ml

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| • Ryż brązowy z jabłkiem | 200 |
|--------------------------|-----|



### Kolacja

•Energia 595.6kcal •Energia 2493.2KJ •Białko 23g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 25.8g •Węglowodany 67.9g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 10.7g

Ilość g lub ml

# Sobota

|  |                |
|--|----------------|
| • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)   | 120            |
| • Margaryna do smarowania (7)  | 20             |
| • Herbata b/c (C)  | 250            |
| • Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)  | 20             |
| • Twarożek z natką pietruszki (C) (7)  | 60             |
| • Ogórek zielony świeży  | 40             |
| • Pomidor  | 40             |
| • Sałata zielona   | 2              |
|  <b>Drugie śniadanie</b><br>•Energia 55.7kcal •Energia 236.7KJ •Białko 0g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.9g •Cukry 0g<br>•Błonnik pokarmowy 0g | Ilość g lub ml |
| • Kisiel owocowy b/c (C)   | 200            |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2023-11-18):**  
•Energia 2882.5kcal •Energia 12063.6KJ •Białko 102.9g •Tłuszcz 82.6g •Tłuszcze nasycone 18.6g •Sól 31.9g •Węglowodany 420.2g •Cukry 26.6g •Błonnik pokarmowy 39.2g



# Niedziela 2023-11-19

## Wyspa Żary (cukrzyca)

### Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

## Niedziela



### Śniadanie

•Energia 756.2kcal •Energia 3160.8KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 32.6g •Tłuszcze nasycone 17g •Sól 2.8g •Węglowodany 86g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 11g

Ilość g lub ml

|  |     |
|--|-----|
| • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7)                     | 20  |
| • Twaróg półtłusty (7)                     | 20  |
| • Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)          | 250 |
| • Ketchup                                  | 10  |
| • Ogórek zielony świeży                    | 40  |
| • Pomidor                                  | 40  |
| • Sałata zielona                           | 2   |
| • Serdelki na ciepło gotowane              | 60  |



### Obiad

•Energia 1438.5kcal •Energia 5934.6KJ •Białko 65.4g •Tłuszcz 66.8g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 6.5g •Węglowodany 144.4g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 10.1g

Ilość g lub ml

|  |     |
|--|-----|
| • Zupa ryżowa (C) (1,7,9)                  | 350 |
| • Udo z kurczaka gotowane (1,5,7,8,9,10)   | 180 |
| • Ziemniaki gotowane (C)                   | 200 |
| • Surówka z kapusty białej z koperkiem (C) | 100 |
| • Buraczki duszone (C) (1)                 | 100 |
| • Kompot owocowy                           | 250 |



### Podwieczorek

•Energia 90kcal •Energia 376.5KJ •Białko 6.3g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 9.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

|                        |     |
|------------------------|-----|
| • Jogurt naturalny (7) | 150 |
|------------------------|-----|

# Niedziela



## Kolacja

•Energia 611.9kcal •Energia 2558.7KJ •Białko 23g •Tłuszcz 26.5g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 25.8g •Węglowodany 66.6g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 10.7g

Ilość g lub ml

|  |     |
|--|-----|
| • Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1) | 120 |
| • Serek kanapkowy 135g (7)                 | 30  |
| • Margaryna do smarowania (7)              | 20  |
| • Herbata b/c (C)                          | 250 |
| • Wędlina szynka piastowska (6)            | 60  |
| • Ogórek zielony świeży                    | 40  |
| • Pomidor                                  | 40  |
| • Sałata zielona                           | 2   |



## Drugie śniadanie

•Energia 241.5kcal •Energia 1011KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0g •Węglowodany 4.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

|   |     |
|---|-----|
| • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) | 150 |
|---|-----|

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2023-11-19):

•Energia 3138.1kcal •Energia 13041.6KJ •Białko 139g •Tłuszcz 142.5g •Tłuszcze nasycone 45.1g •Sól 35.3g •Węglowodany 310.8g •Cukry 21.6g •Błonnik pokarmowy 31.8g



# Tabela alergenów

## Wyspa Żary (cukrzyca)

Dieta cukrzycowa (5p)

C5p

### Tabela Alergenów

|     |   |
|-----|---|
| 1.  | Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne   |
| 2.  | Skorupiaki i produkty pochodne  |
| 3.  | Jajka i produkty pochodne   |
| 4.  | Ryby i produkty pochodne  |
| 5.  | Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne  |
| 6.  | Soja i produkty pochodne  |
| 7.  | Mleko i produkty pochodne   |
| 8.  | Orzechy tj. migdały ( <i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe ( <i>Corylus avellana</i> ), orzechy włoskie ( <i>Juglans regia</i> ), nerkowce ( <i>Anacardium occidentale</i> ), orzechy pekan ( <i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie ( <i>Bertholletia excelsa</i> ), pistacje ( <i>Pistacia vera</i> ), orzechy makadamie lub orzechy Queensland ( <i>Macadamia ternifolia</i> ) i produkty pochodne |
| 9.  | Seler zwyczajny 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/l w przeliczeniu na SO <sub>2</sub>  |
| 13. | Łubin i produkty pochodne   |
| 14. | Mięczaki i produkty pochodne  |

#### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2767.6kcal •Energia 11518.1KJ •Białko 104.1g •Tłuszcz 101.2g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 34g •Węglowodany 353.1g •Cukry 24.1g •Błonnik pokarmowy 37.4g