

## DIETA PODSTAWOWA (P1)- DZIECI 10-18 LAT

Dzień 1 15.04 Poniedziałek	Dzień 2 16.04 Wtorek	Dzień 3 17.04 Środa	Dzień 4 18.04 Czwartek	Dzień 5 19.04 Piątek	Dzień 6 20.04 Sobota	Dzień 7 21.04 Niedziela
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Szynka z indyka 40g Ser żółty 20g /7/ Masło 15g /7/ Bułka grahamka 45g /7/ Chleb pszenny 80g /1/ Pomidor 50g Ogórek 30g Kawa inka z mlekiem 200g /1,7/	Zupa mleczna kasza manna na mleku 300 ml /1,7/ Pasta drobiowa 70g /3/ Ogórek 50g Szcypiorek 10g Miód 15g Masło 15g /7/ Chleb żytni 60g /1/ Herbata owocowa 200g	Parówki drobiowe 60g Ketchup domowy 8g Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 120g /1/ Pomidor 50g Ogórek 30g Kawa inka na mleku /1,7/200g	Zupa mleczna płatki owsiane na mleku 280 ml /7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g /7/ Masło 15g /7/ Bułka grahamka 80g /1/ Papryka czerwona 60g Herbata z cukrem 200g	Twaróg z zieleniną i rzodkiewką 120g /7/ Pomidor 50g Kiełki brokuła 5g Masło 15g /7/ Bułka góralka 90g /1/ Chleb żytni 50g Kawa zbożowa z mlekiem 200g /1,7/	Zupa mleczna z makaronem 270 ml /7/ Paszтет drobiowy 50g Masło 15g /7/ Bułka grahamka 90g /1/ Chleb pszenny 50g /1/ Ogórek 50g Herbata z cukrem 200g	Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Jaja gotowane 50g /3/ Bułka pszenna 80g /1/ Chleb graham 50g/1/ Papryka czerwona 30g Rzodkiewka 20g Kawa inka z mlekiem 200g /1,7/
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Jogurt owocowy bez cukru 150g/7/ Bułka maślana 50g 1szt /1,3,7/	Gofr 90g /1,3,7/ Mus jabłkowy 20g	Ciasteczka owsiane bez cukru 95g /1,3,7/ Jogurt naturalny 150g /7/	Mus jabłkowo-dyniowy 150g Wafle ryżowe naturalne 30g	Domowy serek waniliowy 210g /7/	Ciasto drożdżowe z owocami bez cukru 120 g /1,3,7/	Deser z kaszy manny z jabłkiem 170g /1,7/
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa ogórkowa z ziemniakami 365g /7,9/ Makaron razowy pełnoziarnisty gotowany 300 g ze szpinakiem i mozzarellą 400g /1,3,7/ <b>gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażenia</b> Woda 250ml	Zupa kalafiorowa z koperkiem 375g /7,9/ Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 220g /1,3,7/ <b>gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażenia</b> Ziemniaki gotowane 250g, Ogórek kiszony 80g , Woda 250ml	Zupa jarzynowa z groszkiem 350g /7,9/ Kotlet schabowy w panierce z mąki z ciecierzycy 130g/1,3/ <b>smażenie</b> Ziemniaki gotowane 250g Surówka z buraczków z jabłkiem 100g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki z oliwą Woda 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g /1,3,7/ Naleśniki z serem 250g /3szt/ /1,3,7/ <b>smażenie</b> Mus truskawkowy z jogurtem 85g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 475g /7,9/ Ryba z pieca 100g /4/ <b>pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym</b> Ziemniaki gotowane 250g Warzywa po grecku 120g /9/ Ogórek kiszony 40g Woda 250ml	Zupa pieczarkowa 350g /7,9/ Potrawka z warzywami 155g /1,7/ <b>gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażenia</b> Ryż basmati 200g Surówka z kapusty, papryki, marchewki z oliwą 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem 350g /1,9/ Schab pieczony z warzywami 120g /1,3,9/ <b>pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym</b> Kasza jęczmienna 200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki z oliwą 100g Marchewka z groszkiem i oliwą 100g Woda 250ml
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Jabłko 265g Orzechy włoskie 15g	Mandarynka 90g Migdały 15g /8/	Gruszka 215g Orzechy nerkowca 15g	Pomarańcza 280g, Słonecznik 15g	Banan 115g Płatki migdałów 10g /8/	Kisiel owocowy 150g Pestki dyni 15g	Galaretki owocowa z truskawkami i Inem 180g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Paszтет drobiowy 50g Masło 15g /7/ Chleb żytni 100g /7/ Ogórek kiszony 50g Mix sałat 20g Herbata z cytryną 200g	Szynka wieprzowa 50g Masło 15g /7/ Chleb graham 100g /1/ Rukola 20g Rzodkiewka 32g Herbata z cytryną 200g	Paprykarz 50g /4,1/ Chleb graham 100g /1/ pszenny/wielozziarnisty 80g/1/ Masło 15g /7/ Ogórek kiszony 50g Rukola 20g Herbata z cytryną 200	Pasta z białej fasoli 50g /7/ Masło 15g /7/ Chleb pszenny/graham 100g /1/ Papryka czerwona 50g Roszponka 15g Herbata z cytryną 200g	Szynka drobiowa 40g Masło 15g /7/ Chleb wielozziarnisty 100g /1/ Papryka 50g Mix sałat 20g Herbata z cytryną 200g	Pasta z suszonych pomidorów i słonecznika 50g /7/ Masło 15g /7/ Szynka wieprzowa 20g Papryka czerwona 50g Chleb graham / pszenny 100g /1/ Herbata z cytryną 200g	Sałatka jarzynowa 100g /3/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Chleb żytni / pszenny 100g /1/ Herbata z cytryną 200g
Kcal: 2203,5 B: 97,3 g T: 81,9 g (SFA 30,7 g) W: 279,4 g (cukry 63,8 g) Błonnik: 37,3 g, Sól: 7,2g	Kcal: 2228,5 B: 100,7 g T: 83,5g (SFA 28,6 g) W: 292,1 g (cukry 49 g) Błonnik: 37,3 g, Sól: 6,6 g	Kcal: 2226,3 B: 103,1g T: 89,5 g (SFA 30,3 g) W: 318,4 g (cukry 44,6 g) Błonnik: 37,3 g, Sól: 6,2 g	Kcal: 2345,8 B: 86,1 g T: 86,2g (SFA 37,7 g) W: 337,7 g (cukry 61 g) Błonnik: 33,1 g, Sól: 3,2g	Kcal: 2222,8 B: 107,7 g T: 75,7g (SFA 30,9 g) W: 299,9 g (cukry 79 g) Błonnik: 34,5 g, Sól: 7,3 g	Kcal: 2199,1 B: 109,1 g T: 76,0 g (SFA 27,9 g) W: 290,5 g (cukry 58,3 g) Błonnik: 30,7 g, Sól: 5,3 g	Kcal: 2206,4 B: 86,2 g T: 72 g (SFA 27,4 g) W: 319,2 g (cukry 45,1 g) Błonnik: 34,2 g, Sól: 4,8 g

## DIETA PODSTAWOWA (P1)- DZIECI 4-9 LAT

Dzień 1 15.04 Poniedziałek	Dzień 2 16.04 Wtorek	Dzień 3 17.04 Środa	Dzień 4 18.04 Czwartek	Dzień 5 19.04 Piątek	Dzień 6 20.04 Sobota	Dzień 7 21.04 Niedziela
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Szynka z indyka 20g Ser żółty 20g /7/ Masło 10g /7/ Bułka grahamka 45g /7/ Chleb pszenny 30g /1/ Pomidor 50g Ogórek 30g Kawa inka z mlekiem 200g /1,7/	Zupa mleczna kasza manna na mleku 300 ml /1,7/ Pasta drobiowa 70g /3/ Ogórek 50g Miód 15g Masło 10g /7/ Chleb żytni 60g /1/ Herbata owocowa 200g	Parówki drobiowe 60g Ketchup domowy 8g Masło 10g /7/ Chleb mieszanym pszenno-żytni 80g /1/ Pomidor 50g Ogórek 30g Kawa inka na mleku /1,7/200g	Zupa mleczna płatki owsiane na mleku 280 ml /7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g /7/ Masło 10g /7/ Bułka grahamka 60g /1/ Papryka czerwona 50g Herbata z cytryną 200g	Twaróg z zieleniną i rzodkiewką 120g /7/ Pomidor 50g Masło 10g /7/ Bułka góralka 90g /1/ Kawa zbożowa z mlekiem 200g /1,7/	Zupa mleczna z makaronem 270 ml /7/ Pasztet drobiowy 50g Masło 10g /7/ Bułka grahamka 70g /1/ Ogórek 50g Herbata z cytryną 200g	Szynka z indyka 20g Masło 10g /7/ Jaja gotowane 50g /3/ Bułka góralka 90g /1/ Papryka czerwona 30g Rzodkiewka 20g Kawa inka z mlekiem 200g /1,7/
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Jogurt owocowy bez cukru 150g/7/ Bułka maślana 50g 1szt /1,3,7/	Gofr 90g /1,3,7/ Mus jabłkowy 20g	Ciasteczka owsiane bez cukru 95g /1,3,7/ Jogurt naturalny 150g /7/	Mus jabłkowo-dyniowy 150g Wafle ryżowe naturalne 30 g	Domowy serek waniliowy 210g /7/	Ciasto drożdżowe z owocami 120 g /1,3,7/	Deser z kaszy manny z jabłkiem 170g /1,7/
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa ogórkowa z ziemniakami 365g /7,9/ Makaron penne ze szpinakiem i mozzarellą 350g /1,3,7/ <b>gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażenia</b> Woda 250ml	Zupa kalafiorowa 375g /7,9/ Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 220g /1,3,7/ <b>gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażenia</b> Ziemniaki gotowane 200g, Ogórek kiszony 50g , Woda 250ml	Zupa jarzynowa z groszkiem 350g /7,9/ Kotlet schabowy w panierce z mąki z ciecierzycy 130g/1,3/ <b>smażenie</b> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z jabłkiem 210g Woda 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g /1,3,7/ Naleśniki z serem 200g /3szt/ /1,3,7/ <b>smażenie</b> Mus truskawkowy 85g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 375g /7,9/ Ryba z pieca 100g /4/ <b>pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym</b> Ziemniaki gotowane 200g Warzywa po grecku 120g /9/ Woda 250ml	Zupa pieczarkowa 350g /7,9/ Pulpety z indyka w sosie koperkowym 155g /1,7/ <b>gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażenia</b> Ryż basmati 160g Surówka z kapusty, papryki, marchewki z oliwą 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem 350g /1,9/ Schab pieczony z warzywami 120g /1,3,9/ <b>pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym</b> Kasza jęczmienna 160g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki z oliwą 175g Woda 250ml
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Jabłko 265g Orzechy włoskie 15g	Mandarynka 90g Migdały 15g /8/	Gruszka 215g Orzechy nerkowca 15g	Pomarańcza 280g, Słonecznik 15g	Banan 115g Płatki migdałów 10g /8/	Kisiel owocowy 150g Pestki dyni 15g	Galaretki owocowa z truskawkami i inem 180g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Pasztet drobiowy 50g Masło 10g /7/ Chleb żytni 80g /7/ Ogórek kiszony 50g Mix sałat 20g Herbata z cytryną 200g	Szynka wieprzowa 50g Masło 10g /7/ Chleb graham 80g /1/ Rukola 20g Rzodkiewka 32g Herbata z cytryną 200g	Paprykarz 50g /4,1/ Chleb graham 80g /1/ pszenny/wielozarnisty 80g/1/ Masło 10g /7/ Ogórek kiszony 50g Rukola 20g Herbata z cytryną 200g	Pasta z białej fasoli 50g /7/ Masło 10g /7/ Chleb pszenny/graham 80g /1/ Papryka czerwona 50g Roszponka 15g Herbata z cytryną 200g	Szynka drobiowa 40g Masło 10g /7/ Chleb wielozarnisty 80g /1/ Sałata 30g Papryka 50g Mix sałat 20g Herbata z cytryną 200g	Pasta z suszonych pomidorów i słonecznika 50g /7/ Masło 10g /7/ Papryka czerwona 50g Chleb graham / pszenny 80g /1/ Herbata z cytryną 200g	Sałata jarzynowa 100g /3/ Szynka z indyka 40g Masło 10g /7/ Chleb żytni / pszenny 80g /1/ Herbata z cytryną 200g
Kcal: 1826,0 B: 81,3 g T: 65,3 g (SFA 24,4 g) W: 237,2 g (cukry 47,6 g) Błonnik: 21,1 g, Sól: 5,9g	Kcal: 1935,7 B: 89,5 g T: 73,9g (SFA 22,9 g) W: 249,2 g (cukry 42,9 g) Błonnik: 32,2 g, Sól: 6 g	Kcal: 1948,4 B: 90,8 g T: 78,7 g (SFA 24,6 g) W: 247,6 g (cukry 43,2 g) Błonnik: 33,4 g, Sól: 5,7 g	Kcal: 1939,1 B: 76,1 g T: 71,8 g (SFA 29,4 g) W: 319 g (cukry 58,4 g) Błonnik: 29,9 g, Sól: 2,7 g	Kcal: 2043,3 B: 103,4 g T: 66,6g (SFA 25 g) W: 268,6 g (cukry 59,1 g) Błonnik: 31,8 g, Sól: 7,1 g	Kcal: 2182,3 B: 95,2g T: 75,8 g (SFA 24,8 g) W: 300,5 g (cukry 53,8 g) Błonnik: 30,7 g, Sól: 5,3 g	Kcal: 2106,0 B: 81,3 g T: 63,0 g (SFA 21,9 g) W: 351,3 g (cukry 44,8 g) Błonnik: 33,8 g, Sól: 4,6 g

**DIETA WEGETARIAŃSKA (P14)- DZIECI 10-18 LAT**

Dzień 1 15.04 Poniedziałek	Dzień 2 16.04 Wtorek	Dzień 3 17.04 Środa	Dzień 4 18.04 Czwartek	Dzień 5 19.04 Piątek	Dzień 6 20.04 Sobota	Dzień 7 21.04 Niedziela
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Hummus 40g Ser żółty 20g /7/ Masło 15g /7/ Bułka grahamka 45g /7/ Chleb pszenny 80g /1/ Pomidor 50g Ogórek 02g Kawa inka z mlekiem 200g /1,7/	Zupa mleczna kasza manna na mleku 300 ml /1,7/ Pasta z tuńczyka i fasoli 90g /3,4/ Ogórek 50g Miód 15g Masło 15g /7/ Chleb żytni 60g /1/ Herbata owocowa 200g	Pasta z pomidorów suszonych i słonecznika 60g Ser żółty 20g /7/ Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 120g /1/ Pomidor 50g Ogórek 30g Kawa inka na mleku /1,7/200g	Zupa mleczna płatki owsiane na mleku 280 ml /7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g /7/ Masło 15g /7/ Bułka grahamka 80g /1/ Papryka czerwona 50g Herbata z cytryną 200g	Twaróg z zieleniną i rzodkiewką 120g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Bułka góralka 90g /1/ Kawa zbożowa z mlekiem 200g /1,7/	Zupa mleczna z makaronem 270 ml /7/ Ser twarogowy półtłusty 50g Miód 15 g Masło 15g /7/ Bułka grahamka 90g /1/ Ogórek 50g Herbata z cytryną 200g	Ser żółty 20g Masło 15g /7/ Jaja gotowane 50g /3/ Bułka góralka 90g /1/ Papryka czerwona 30g Rzodkiewka 20g Kawa inka z mlekiem 200g /1,7/
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Jogurt owocowy bez cukru 150g/7/ Bułka maślana 50g 1szt /1,3,7/	Gofr 90g /1,3,7/ Mus jabłkowy 20g	Ciasteczka owsiane bez cukru 95g /1,3,7/ Jogurt naturalny 150g /7/	Mus jabłkowo-dyniowy 150g Wafle ryżowe naturalne 30 g	Domowy serek waniliowy 210g /7/ Płatki migdałów 10g /8/	Ciasto drożdżowe z owocami 120 g /1,3,7/	Deser z kaszy manny z jabłkiem 170g /1,7/
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 365g /7,9/ Makaron penne ze szpinakiem i mozzarellą 400g /1,3,7/ <b>gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania</b> Woda 250ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 375g /7,9/ Kotlety z białej fasoli 120g /1,3,7/ <b>gotowanie tradycyjne, pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym</b> Ziemniaki gotowane 250g, Ogórek kiszony 80g , Woda 250ml	Zupa jarzynowa z groszkiem na wywarze warzywnym 350g /7,9/ Kotlet sojowy 130g/1,3/ <b>smażenie</b> Ziemniaki gotowane 250g Surówka z buraczków z jabłkiem 210g Woda 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym 350g / 1,3,7/ Naleśniki z serem 200g /3szt/ /1,3,7/ <b>smażenie</b> Mus truskawkowy 85g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym 375g /7,9/ Ryba z pieca 100g /4/ <b>pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym</b> Ziemniaki gotowane 250g Warzywa po grecku 120g /9/ Woda 250ml	Zupa pieczarkowa na wywarze warzywnym 350g /7,9/ Falafel 120g /1,7/ <b>gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania</b> Ryż basmati 200g Surówka z kapusty, papryki, marchewki z oliwą 150g Woda 250ml	Rosół jarski z makaronem 350g /1,9/ Gulasz warzywny z ciecierzycą 180g /1,3,9/ <b>pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym</b> Kasza jęczmienna 200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki z oliwą 175g Woda 250ml
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Jabłko 265g Orzechy włoskie 15g	Mandarynka 90g Migdały 15g /8/	Gruszka 215g Orzechy nerkowca 15g	Pomarańcza 280g, Słonecznik 15g	Banan 115g Płatki migdałów 10g /8/	Kisiel owocowy 150g Pestki dyni 15g	Galaretki owocowa z truskawkami i inem 180g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Pasztet sojowy 60g /10/ Masło 15g /7/ Chleb żytni 100g /7/ Ogórek kiszony 50g Mix sałat 20g Herbata z cytryną 200 ml	Jaja gotowane 50g Masło 15g /7/ Chleb graham 100g /1/ Rukola 20g Rzodkiewka 32g Herbata z cytryną 200g	Paprykarz 50g /4,1/ Chleb graham 100g /1/ pszenny/wielozarnisty 80g/1/ Masło 15g /7/ Ogórek kiszony 50g Herbata z cytryną 200	Pasta z białej fasoli 50g /7/ Masło 15g /7/ Chleb pszenny/graham 100g /1/ Papryka czerwona 50g Mix sałat 15g Herbata z cytryną 200g	Szynka drobiowa 40g Masło 15g /7/ Chleb wielozarnisty 100g /1/ Sałata 30g Papryka czerwona 50g Mix sałat 20g Herbata z cytryną 200g	Pasta z suszonych pomidorów i słonecznika 50g /7/ Masło 15g /7/ Papryka czerwona 50g Chleb graham / pszenny 90g /1/ Herbata z cytryną 200g	Sałatka jarzynowa 100g /3/ Ser żółty 40g Masło 15g /7/ Chleb żytni / pszenny 80g /1/ Ogórek 50 g Herbata z cytryną 200g
Kcal: 2169,5 B: 78,8 g T: 81,4 g (SFA 28,8 g) W: 289,7 g (cukry 47,7 g) Błonnik: 28,6 g, Sól: 5,7g	Kcal: 2323,5 B: 96,1 g T: 87,6g (SFA 30,3 g) W: 325,5 g (cukry 69,2 g) Błonnik: 38,1 g, Sól: 5,5 g	Kcal: 2218,2 B: 99,3 g T: 86,7 g (SFA 25,8 g) W: 279,6 g (cukry 62 g) Błonnik: 33,3 g, Sól: 5,2 g	Kcal: 2363,7 B: 78,4 g T: 97 g (SFA 37,2g) W: 325,5 g (cukry 78,9 g) Błonnik: 33,3 g, Sól: 2,9 g	Kcal: 2240,9 B: 105,7 g T: 77,7 g (SFA 29 g) W: 293,8 g (cukry 55,5 g) Błonnik: 31,5 g, Sól: 3,9 g	Kcal: 2508,4 B: 101,1 g T: 93,5 g (SFA 28,4 g) W: 326,6 g (cukry 7,4 g) Błonnik: 30,9 g, Sól: 5,5 g	Kcal: 2509,9 B: 77,8 g T: 78,9 g (SFA 30,5 g) W: 397,4 g (cukry 66g) Błonnik: 46,3 g, Sól: 4,6 g

SFA – TŁUSZCZE NASYCONE, B-BIAŁKO, T- TŁUSZCZE, W- WEGLOWODANY

**SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI**

Numer alergenu	Nazwa alergenu
1	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Nasiona sezamu i produkty pochodne
11	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/ w przeliczeniu na SO <sub>2</sub>
12	Łubin i produkty pochodne
13	Mięczaki i produkty pochodne.

**Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:** pieprz prawdziwy i ziołowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, cukier

Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów:** glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.