

<u>DIETA OGÓLNA</u>	12.10.2023 CZWARTEK
ŚNIADANIE	<u>Kawa zbożowa 250 ml (1, 7)</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g (1,3)</u> <u>Masło 12 g (7)</u> <u>Szynka wieprzowa gotowana 50 g (6)</u> Sałata 20 g Papryka 60 g <u>Kasza manna na mleku 300 ml (1,7)</u>
OBIAD	<u>Zupa jarzynowa 300 g (9)</u> <u>Pierś z kurczaka pieczona 100 g (7)</u> Kasza gryczana na sypko 150 g Warzywa na parze 150 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g (1,3)</u> <u>Masło 12 g (7)</u> <u>Serek śmietankowy topiony 25 g (7)</u> <u>Jajko na twardo 50g (3)</u> Polędwica drobiowa 50 g Ogórek 60 g
WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZE	E- 1960 kcal B- 90 g T- 55 g W- 277 g

Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.