

<u>DIETA OGÓLNA</u>	14.10.2023 SOBOTA
ŚNIADANIE	<u>Kawa zbożowa 250 ml (1, 7)</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g (1,3)</u> <u>Masło 15 g (7)</u> <u>Połudwica drobiowa 30g (9)</u> <u>Jajecznica z koperkiem 100g (3)</u> Pomidor 50g <u>Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7)</u>
OBIAD	<u>Krupnik z kaszą jęczmienną 300 g (1,9)</u> Bitka z szynki gotowana 110g Ziemniaki gotowane 300 g <u>Mizeria 150g (7)</u> Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g (1,3)</u> <u>Masło 15 g (7)</u> <u>Połudwica Sopocka 50g (9)</u> Sałata 20g Papryka 60 g
WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZE	E- 2030 kcal B- 110 g T- 58 g W- 276 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.