

<b><u>DIETA OGÓLNA</u></b>	<b>16.10.2023 PONIEDZIAŁEK</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	<u>Kawa zbożowa 250 ml ( 1, 7)</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g (1,3)</u> <u>Masło 15 g (7)</u> <u>Parówka na ciepło 100g (1)</u> Ketchup 15g Sałata 20g <u>Kasza manna na mleku 300 ml (1,7)</u>
<b>OBIAD</b>	<u>Zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1,3,9)</u> <u>Szynka gotowana w sosie własnym 130g (1)</u> Ziemniaki gotowa 300g <u>Surówka z marchewki 150g (7)</u> Gruszka 130g Kompot owocowy 250 ml
<b>KOLACJA</b>	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g (1,3)</u> <u>Masło 15 g (7)</u> <u>Połudwica drobiowa 50g (9)</u> Ogórek zielony 60 g Jajko gotowane 50g (3)
<b>WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZE</b>	E- 2150 kcal B- 93 g T- 70 g W- 291 g

Numery alergenów występujących w posiłkach:

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