

NIEDZIELA

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2388,9 kcal B 104,0 g T 88,2 g W 306,9 g SFA 39,0 g Cukry 53,8 g Sól 6,9 g Błonnik 26,2 g	parówki z szynki 80g z ketchupem 25g kakao z mlekiem 200ml (7) chleb pszenno-żytni 120g; (1) papryka czerwona, słodka 50g; rzodkiewka 30g; masło 15g; (7)	kasza manna zapiekana z owocami 250g (1, 3, 7)	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1, 3, 7, 9) filet z piersi kurczaka, panierowany 120g (1, 3) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 150g kompot wiśniowy z daktylami 200ml	jajko gotowane 2 szt (3) herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; roszponka 20g; masło 15g; (7)

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne