

PONIEDZIAŁEK

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2296,2 kcal B 98,7 g T 66,4 g W 341,6 g SFA 32,9 g Cukry 79,8 g Sól 7,8 g Błonnik 31,6 g	płatki żytnie na mleku 300ml (1, 7) herbata owocowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) ogórek kiszony 50g; szynka wieprzowa 40g; ser, gouda tłusty 40g; (7) rzodkiewka 30g; masło 15g; (7)	owoc sezonowy (np jabłko, gruszka, cytrus itp) 150g; wafle ryżowe wieloziarniste 20g; (11)	zupa szpinakowa 400ml (9) leczo wieprzowe 80g z sosem warzywnym 150g kasza jęczmienna pęczak 200g (1) kompot z jabłek 200ml	herbata owocowa z dziką różą 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) ser twarogowy półtłusty 60g; (7) papryka czerwona, słodka 50g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g; 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 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne