

PIĄTEK

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 22580 kcal B 91.7 g T 69.4 g W 332.0 g SFA 31.2 g Cukry 67.3 g Sól 6.5 g Błonnik 29.2 g	kasza manna na mleku 300ml (1, 7) jajecznica z warzywami 220g (3) herbata czarna z cytryną 200ml chleb pszenno-żytni 70g; (1) chleb żytni pełnoziarnisty 50g; (1) masło 15g; (7)	deser jogurtowy o smaku szarlotki 200g (7)	zupa fasolowa z fasoli szparagowej 400ml (1, 7, 9) makaron z sosem neapolitańskim 400g (1, 7) kompot z truskawek i jabłek 200ml	herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) papryka czerwona, słodka 50g; szynka wieprzowa 40g; mix sałat z rukolą 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 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne