

WTOREK

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 21300 kcal B 100.5 g T 68.1 g W 289.6 g SFA 34.2 g Cukry 47.6 g Sól 7.0 g Błonnik 26.8 g	płatki owsiane na mleku 300ml (1, 7) jajko z groszkiem 100g (3, 7) herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; wędlina drobiowa 20g; (1, 9) sałata masłowa 20g; masło 15g; (7)	serek naturalny z owocami 200g	ryżanka z pomidorami 400ml (7, 9) pulpet rybny 100g, z sosem koperkowym 50ml (p. gotowana) (1, 3, 4, 7) ziemniaki 200g surówka z białej i czerwonej kapusty 150g (3) kompot z gruszek 200ml	herbata czarna z cytryną 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) ogórek kiszony 50g; kiełbasa krakowska 40g; (10) 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