



Poniedziałek 2024-07-29

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Poniedziałek

 Śniadanie

•Energia 534.5kcal •Energia 2216.4KJ •Białko 19g •Tłuszcz 21.3g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.8g •Węglowodany 62.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.3g

Ilość g lub ml


- |                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7)               | 10  |
| • Herbata bez cukru                  | 250 |
| • Pasta drobiowo-jarzynowa (9)       | 100 |
| • Sałata zielona                     | 10  |
| • Pomidor                            | 90  |

 Drugie śniadanie

•Energia 191.2kcal •Energia 801.2KJ •Białko 4.8g •Tłuszcz 9.2g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0g •Węglowodany 22g •Cukry 4.4g •Błonnik pokarmowy 1.4g

Ilość g lub ml

- |  |    |
|--|----|
| • Baton zbożowy 5 orzechów 40g (1,7,8) | 40 |
|--|----|

 Obiad

•Energia 1061.9kcal •Energia 4388.9KJ •Białko 31g •Tłuszcz 33.2g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 1.3g •Węglowodany 161.4g •Cukry 7.1g •Błonnik pokarmowy 12.2g

Ilość g lub ml

- |   |     |
|---|-----|
| • Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)         | 400 |
| • Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9) | 180 |
| • Makaron razowy gotowany świderki        | 250 |
| • Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego   | 100 |
| • Surówka z kapusty białej z koperkiem    | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru      | 250 |

 Podwieczorek

•Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
|------------------------|-----|

# Poniedziałek



## Kolacja

•Energia 748.9kcal •Energia 3111.2KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 4.9g •Węglowodany 88.1g  
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.4g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser żółty (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	100
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem (1,6,7)	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-29):

•Energia 2600.5kcal •Energia 10784.7KJ •Białko 85.6g •Tłuszcz 95g •Tłuszcze nasycone 29.8g •Sól 8g •Węglowodany 344.4g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 41.3g







Wtorek 2024-07-30

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów


Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Wtorek

Wtorek	
 <b>Śniadanie</b> •Energia 550.7kcal •Energia 2285.5KJ •Białko 17.8g •Tłuszcz 18.2g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 3.4g •Węglowodany 74.5g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 11.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Paprykarz rybny (morszczuk) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 203kcal •Energia 850.5KJ •Białko 13g •Tłuszcz 9.2g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 0.1g •Węglowodany 17.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.9g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany naturalny (7)	150
• Brzoskwinia	100
 <b>Obiad</b> •Energia 760.6kcal •Energia 3171.3KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.7g •Węglowodany 116.5g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 11.4g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	400
• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt.	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Buraki gotowane tarte	100
 <b>Podwieczorek</b> •Energia 283.1kcal •Energia 1188.1KJ •Białko 14.2g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 37.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	40
• Słonecznik łuskany	10

# Wtorek

 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
•Energia 668.2kcal •Energia 2786.4KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2.6g •Węglowodany 87.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.2g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem (1,3,7)	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-30):

•Energia 2465.7kcal •Energia 10281.9KJ •Białko 103.9g •Tłuszcz 76g •Tłuszcze nasycone 29.2g •Sól 7.1g •Węglowodany 333.9g  
•Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 44.7g



# Środa 2024-07-31

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

### Środa

#### Śniadanie

•Energia 515kcal •Energia 2152.5KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 14.8g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.8g •Węglowodany 63.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.3g

Ilość g lub ml

- |                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7)               | 10  |
| • Herbata bez cukru                  | 250 |
| • Twarożek z koperkiem (7)           | 100 |
| • Sałata zielona                     | 10  |
| • Pomidor                            | 90  |

#### Drugie śniadanie

•Energia 223.1kcal •Energia 905.4KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 10.6g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 1g •Węglowodany 11g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g

Ilość g lub ml

- |                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| • Sałatka cezar z grzankami (1,3) | 200 |
|-----------------------------------|-----|

#### Obiad

•Energia 877.2kcal •Energia 3646.9KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 23.4g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 145.3g •Cukry 8.4g •Błonnik pokarmowy 19.1g

Ilość g lub ml

- |   |     |
|---|-----|
| • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9) | 400 |
| • Leczo z warzywami i kiełbasą (1)            | 200 |
| • Ryż brązowy gotowany                        | 250 |
| • Surówka colesław (1,3,7,10)                 | 100 |
| • Surówka meksykańska                         | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru          | 250 |

#### Podwieczorek

•Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

- |             |     |
|-------------|-----|
| • Kefir (7) | 150 |
|-------------|-----|

# Środa

## Kolacja

•Energia 802.8kcal •Energia 3335.8KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 31.2g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 3.4g •Węglowodany 95.1g  
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17.4g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet drobiowy (1,6)	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką (1,6,7)	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-31):

•Energia 2517kcal •Energia 10454.5KJ •Białko 113.5g •Tłuszcz 83g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 6.6g •Węglowodany 322.3g •Cukry 8.4g •Błonnik pokarmowy 50g



Czwartek 2024-08-01

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Czwartek

 Śniadanie

•Energia 632.9kcal •Energia 2638.3KJ •Białko 17.6g •Tłuszcz 32.7g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 3g •Węglowodany 63.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.8g

Ilość g lub ml


- |                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7)               | 10  |
| • Herbata bez cukru                  | 250 |
| • Parówka drobiowa                   | 100 |
| • Sałata zielona                     | 10  |
| • Papryka czerwona świeża            | 90  |

 Drugie śniadanie

•Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
|------------------------|-----|

 Obiad

•Energia 787.6kcal •Energia 3249.9KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 113.6g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 10.5g

Ilość g lub ml

- |   |     |
|---|-----|
| • Zupa ogórkowa z ryżem (1,7,9)                             | 400 |
| • Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (1,3,7)        | 180 |
| • Ziemniaki gotowane  | 250 |
| • Surówka z kapusty czerwonej                               | 100 |
| • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru                        | 250 |

 Podwieczorek

•Energia 160.4kcal •Energia 669.5KJ •Białko 5.1g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0g •Węglowodany 6.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.1g

Ilość g lub ml

- |  |     |
|--|-----|
| • Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika | 100 |
|--|-----|

# Czwartek

## Kolacja

•Energia 759.5kcal •Energia 3174.1KJ •Białko 35g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 94g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.6g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem (1,6,7)	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-01):

•Energia 2404.4kcal •Energia 9998.9KJ •Białko 91g •Tłuszcz 97.9g •Tłuszcze nasycone 33.6g •Sól 7.2g •Węglowodany 287.9g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 41g





Piątek 2024-08-02

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Piątek

 Śniadanie

•Energia 565.7kcal •Energia 2365.2KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 3g •Węglowodany 56.2g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 10.5g

Ilość g lub ml


- |                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7)               | 10  |
| • Ser żółty (7)                      | 60  |
| • Herbata bez cukru                  | 250 |
| • Sałata zielona                     | 10  |
| • Ogórek zielony świeży              | 90  |

 Drugie śniadanie

•Energia 95.4kcal •Energia 392.8KJ •Białko 3g •Tłuszcz 6.4g •Tłuszcze nasycone 0.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 7.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.5g

Ilość g lub ml

- |  |     |
|--|-----|
| • Sałatka z kalafiozem i kukurydzą (1,3,7) | 120 |
|--|-----|

 Obiad

•Energia 798.5kcal •Energia 3299KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 22.9g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 120.4g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 13.1g

Ilość g lub ml

- |   |     |
|---|-----|
| • Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu (7,9)      | 400 |
| • Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach (4,9) | 120 |
| • Ziemniaki gotowane                                  | 250 |
| • Surówka z pora i jabłka (1,3,7)                     | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru                  | 250 |
| • Buraki gotowane tarte                               | 100 |

 Podwieczorek

•Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

- |             |     |
|-------------|-----|
| • Kefir (7) | 150 |
|-------------|-----|

# Piątek

## Kolacja

•Energia 732.4kcal •Energia 3041.3KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 2.8g •Węglowodany 94.4g  
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17.8g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna z brokułem (3,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką (1,7)	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-02):

•Energia 2291kcal •Energia 9512.2KJ •Białko 94.2g •Tłuszcz 80.8g •Tłuszcze nasycone 32g •Sól 6.5g •Węglowodany 285.5g •Cukry 7.7g •Błonnik pokarmowy 43.9g



# Sobota 2024-08-03

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

### Sobota

#### Śniadanie

•Energia 449kcal •Energia 1874.4KJ •Białko 17g •Tłuszcz 13.7g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 3.1g •Węglowodany 60.1g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 11.2g

Ilość g lub ml

- |   |     |
|---|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1)      | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7)                    | 10  |
| • Herbata bez cukru                       | 250 |
| • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6) | 60  |
| • Sałata zielona                          | 10  |
| • Pomidor                                 | 90  |

#### Drugie śniadanie

•Energia 170.3kcal •Energia 710.4KJ •Białko 4.4g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0g •Węglowodany 6.2g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 1.6g

Ilość g lub ml

- |   |     |
|---|-----|
| • Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni | 100 |
|---|-----|

#### Obiad

•Energia 955.4kcal •Energia 3950.1KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 37.2g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 0.8g •Węglowodany 129.9g  
•Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 17.1g

Ilość g lub ml

- |  |     |
|--|-----|
| • Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9) | 400 |
| • Gulasz drobiowy (1)                  | 200 |
| • Ryż brązowy gotowany                 | 250 |
| • Surówka colesław (1,3,7,10)          | 120 |
| • Surówka wielowarzywna                | 120 |

#### Podwieczorek

•Energia 207kcal •Energia 858.5KJ •Białko 3.6g •Tłuszcz 12g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 14g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 14.5g

Ilość g lub ml

- |  |    |
|--|----|
| • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11) | 50 |
|--|----|

#### Kolacja

•Energia 753.3kcal •Energia 3149.8KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 2.7g •Węglowodany 93.5g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 16.4g

Ilość g lub ml

## Sobota

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem (1,6,7)	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-03):

•Energia 2535kcal •Energia 10543.2KJ •Białko 89.4g •Tłuszcz 101.6g •Tłuszcze nasycone 35.9g •Sól 6.8g •Węglowodany 303.8g  
•Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 60.8g



# Niedziela 2024-08-04

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

### Niedziela

#### Śniadanie

•Energia 422.2kcal •Energia 1766.8KJ •Białko 17.8g •Tłuszcz 11.9g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 3.3g •Węglowodany 56.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.6g

Ilość g lub ml

- |                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7)               | 10  |
| • Herbata bez cukru                  | 250 |
| • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa   | 60  |
| • Sałata zielona                     | 10  |
| • Ogórek kiszony krojony             | 90  |

#### Drugie śniadanie

•Energia 196.8kcal •Energia 823.6KJ •Białko 12.4g •Tłuszcz 9.4g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 0.1g •Węglowodany 16.6g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g

Ilość g lub ml

- |                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| • Serek homogenizowany naturalny (7) | 150 |
| • Jabłka                             | 120 |

#### Obiad

•Energia 741.5kcal •Energia 3057.2KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 108.2g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 10.9g

Ilość g lub ml

- |  |     |
|--|-----|
| • Zupa rosół z makaronem (1,9)         | 400 |
| • Pulpet drobiowy gotowany (1,3)       | 120 |
| • Ziemniaki gotowane                   | 250 |
| • Surówka z kapusty kiszonej z olejem  | 100 |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze | 120 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru   | 250 |

#### Podwieczorek

•Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
|------------------------|-----|

# Niedziela

## Kolacja

•Energia 742.9kcal •Energia 3076.3KJ •Białko 25.7g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 12.3g •Sól 2.8g •Węglowodany 91.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.6g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna z koperkiem (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem (1,6,7)	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-04):

•Energia 2167.5kcal •Energia 8991KJ •Białko 92g •Tłuszcz 72.3g •Tłuszcze nasycone 29g •Sól 7.4g •Węglowodany 283.1g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 39.8g



# Tabela alergenów

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

### Tabela Alergenów

1.	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2.	Skorupiaki i produkty pochodne
3.	Jajka i produkty pochodne
4.	Ryby i produkty pochodne
5.	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6.	Soja i produkty pochodne
7.	Mleko i produkty pochodne
8.	Orzechy tj. migdały ( <i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe ( <i>Corylus avellana</i> ), orzechy włoskie ( <i>Juglans regia</i> ), nerkowce ( <i>Anacardium occidentale</i> ), orzechy pekan ( <i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie ( <i>Bertholletia exelsa</i> ), pistacje ( <i>Pistacia vera</i> ), orzechy makadamie lub orzechy Queensland ( <i>Macadamia ternifolia</i> ) i produkty pochodne
9.	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10.	Gorczyca i produkty pochodne
11.	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12.	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

#### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2425.9kcal •Energia 10080.9KJ •Białko 95.7g •Tłuszcz 86.7g •Tłuszcze nasycone 31.1g •Sól 7.1g •Węglowodany 308.7g •Cukry 7.1g •Błonnik pokarmowy 45.9g