

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Szynka piwna 40g Serek śmietankowy 40g [7] Marchew tarta 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Szynka piwna 40g Serek śmietankowy 40g [7] Marchew tarta 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Szynka piwna 40g Serek śmietankowy 40g [7] Marchew tarta 50g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Szynka piwna 40g Serek śmietankowy 40g [7] Marchew tarta 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kakao na mleku 200 ml [7]
2 śniadanie	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Serek wiejski 100g [7]	Galaretka owocowa 100g
Obiad	Pomidorowa z makaronem [1-1,3,7,9] Filet z kurczaka (smażony) 100g [1-1,3] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Sałatka z buraczków 100g Kompot owocowy 200ml	Pomidorowa z makaronem [1-1,3,7,9] Filet w sosie własnym 100/100g [1-1,3] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Sałatka z buraczków 100g Kompot owocowy 200ml	Pomidorowa z makaronem [1-1,3,7,9] Filet w sosie własnym 100/100g [1-1,3] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Sałatka z buraczków 100g Kompot owocowy 200ml	Pomidorowa z makaronem [1-1,3,7,9] Filet w sosie własnym 100/100g [1-1,3] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Sałatka z buraczków 100g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Sałatka śledziowa z warzywami 100g [4,7] Polędwica sopocka 40g Pomarańcza ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 60g [7] Polędwica sopocka 40g Pomarańcza ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 60g [7] Polędwica sopocka 40g Pomarańcza ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 60g [7] Polędwica sopocka 40g Pomarańcza ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kefir naturalny 100g [7]	Kefir naturalny 100g [7]	Kefir naturalny 100g [7]	Jogurt naturalny pitny 240g [7]
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2362,03 Białka [g] 99,66 Błonnik pokarmowy [g] 30,71 Sól [g] 6,89 Tłuszcze [g] 82,04 Węglowodany [g] 321,24 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,5 Sacharoza [g] 23,32	Energia [kcal] 2175,72 Białka [g] 106,14 Błonnik pokarmowy [g] 32,95 Sól [g] 6,88 Tłuszcze [g] 61,47 Węglowodany [g] 315,39 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,48 Sacharoza [g] 23,21	Energia [kcal] 2204,72 Białka [g] 115,44 Błonnik pokarmowy [g] 32,95 Sól [g] 7,58 Tłuszcze [g] 64,47 Węglowodany [g] 306,79 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,48 Sacharoza [g] 23,21	Energia [kcal] 2184,72 Białka [g] 107,04 Błonnik pokarmowy [g] 32,95 Sól [g] 6,88 Tłuszcze [g] 61,47 Węglowodany [g] 316,69 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,48 Sacharoza [g] 24,21

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Twarożek z koperkiem 60g [7] Szynka Pyzdry 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Zacierka na mleku 350g [1-1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Twarożek z koperkiem 60g [7] Szynka Pyzdry 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Zacierka na mleku 350g [1-1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Twarożek z koperkiem 60g [7] Szynka Pyzdry 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Zacierka na mleku 350g [1-1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Twarożek z koperkiem 60g [7] Szynka Pyzdry 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1] Zacierka na mleku 350g [1-1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]
2 śniadanie	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Spaghetti z sosem mięsno-bolońskim 200/100/100g [1-1,3,7] Fasolka szparagowa 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot owocowy 200mg	Krupnik ryżowy z ziel. pietruszką 400g [1-1,7,9] Spaghetti z sosem mięsno-bolońskim 200/100/100g [1-1,3,7] Fasolka szparagowa 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot owocowy 200mg	Krupnik ryżowy z ziel. pietruszką 400g [1-1,7,9] Spaghetti z sosem mięsno-bolońskim 200/100/100g [1-1,3,7] Fasolka szparagowa 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot owocowy 200mg	Krupnik ryżowy z ziel. pietruszką 400g [1-1,7,9] Spaghetti z sosem mięsno-bolońskim 200/100/100g [1-1,3,7] Fasolka szparagowa 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot owocowy 200mg
Kolacja	Paszтетowa 50g Polędwica miodowa 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Polędwica miodowa 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Polędwica miodowa 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Polędwica miodowa 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Banan ½ szt	Banan ½ szt	Grapefruit ¼ szt	Banan ½ szt
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2553,78 Białka [g] 122,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,45 Sól [g] 6,92 Tłuszcze [g] 72,71 Węglowodany [g] 371,86 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 24,66 Sacharoza [g] 17,6	Energia [kcal] 2200,73 Białka [g] 102,51 Błonnik pokarmowy [g] 26,94 Sól [g] 6,03 Tłuszcze [g] 61,1 Węglowodany [g] 324,38 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 24,17 Sacharoza [g] 15,55	Energia [kcal] 2103,08 Białka [g] 100,56 Błonnik pokarmowy [g] 27,01 Sól [g] 6,21 Tłuszcze [g] 61,47 Węglowodany [g] 300,24 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 24,47 Sacharoza [g] 12,42	Energia [kcal] 2200,73 Białka [g] 102,51 Błonnik pokarmowy [g] 26,94 Sól [g] 6,03 Tłuszcze [g] 61,1 Węglowodany [g] 324,38 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 24,17 Sacharoza [g] 15,55

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Parówka drobiowa 60g Szynka tyrolska 40g Musztarda 20g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jaglana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Parówka drobiowa 60g Szynka tyrolska 40g Ogórek zielony 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jaglana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Parówka drobiowa 60g Szynka tyrolska 40g Ogórek zielony 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jaglana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Parówka drobiowa 60g Szynka tyrolska 40g Marchew tarta 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1 Kasza jaglana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]
2 śniadanie	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Kiwi 1 szt	Nektarynka 1 szt
Obiad	Zupa krem z buraczków i groszku ptysiowego 400/20g [1-1,7,9] Ryż z warzywami w sosie śmietanowym 200/100/100g [7,9] (ryż 200g, warzywa 100g, sos 100g) Groszek zielony gotowany 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa krem z buraczków i groszku ptysiowego 400/20g [1-1,7,9] Ryż z warzywami w sosie śmietanowym 200/100/100g [7,9] (ryż 200g, warzywa 100g, sos 100g) Groszek zielony gotowany 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa krem z buraczków 400g [1-1,7,9] Ryż z warzywami w sosie śmietanowym 200/100/100g [7,9] (ryż 200g, warzywa 100g, sos 100g) Groszek zielony gotowany 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa krem z buraczków i groszku ptysiowego 400/20g [1-1,7,9] Ryż z warzywami w sosie śmietanowym 200/100/100g [7,9] (ryż 200g, warzywa 100g, sos 100g) Groszek zielony gotowany 100g Kompot z owoców 200ml
Kolacja	Ogonówka 40g Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Brokuł gotowany 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Ogonówka 40g Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Brokuł gotowany 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Ogonówka 40g Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Brokuł gotowany 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Ogonówka 40g Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt [3] Jabłko ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2362,26 Białka [g] 109,38 Błonnik pokarmowy [g] 32,75 Sól [g] 7,9 Tłuszcze [g] 76,82 Węglowodany [g] 325,35 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,06 Sacharoza [g] 25,38	Energia [kcal] 2425,26 Białka [g] 112,04 Błonnik pokarmowy [g] 34,81 Sól [g] 7,6 Tłuszcze [g] 82,34 Węglowodany [g] 327,05 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,23 Sacharoza [g] 23,58	Energia [kcal] 2317,26 Białka [g] 107,88 Błonnik pokarmowy [g] 32,65 Sól [g] 7,53 Tłuszcze [g] 75,7 Węglowodany [g] 317,91 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,12 Sacharoza [g] 16,28	Energia [kcal] 2425,26 Białka [g] 112,04 Błonnik pokarmowy [g] 34,81 Sól [g] 7,6 Tłuszcze [g] 82,34 Węglowodany [g] 327,05 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,23 Sacharoza [g] 23,58

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Dżem porzeczkowy 50g Polędwica miodowa 40g Jabłko ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Ryż na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Dżem porzeczkowy 50g Polędwica miodowa 40g Jabłko ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Ryż na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Twarożek z pietruszką 60g [7] Polędwica miodowa 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Ryż na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Dżem porzeczkowy 50g Polędwica miodowa 40g Jabłko ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1 Ryż na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]
2 śniadanie	Maślanka spożywcza 100g [7]	Maślanka spożywcza 100g [7]	Maślanka spożywcza 100g [7]	serek wiejski 100g [7]
Obiad	Ogórkowa z makaronem ryżowym 400g [1-1,,9] Ryba po grecku 100/100g [1-1,4,9] (ryba 100g, warzywa 100g) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot z owoców 200ml	Grycikowa 400g [1-1,7,9] Ryba po grecku 100/100g [1-1,4,9] (ryba 100g, warzywa 100g) Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Kompot z owoców 200ml	Ogórkowa z makaronem ryżowym 400g [1-1,,9] Ryba po grecku 100/100g [1-1,4,9] (ryba 100g, warzywa 100g) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot z owoców 200ml	Grycikowa 400g [1-1,7,9] Ryba po grecku 100/100g [1-1,4,9] (ryba 100g, warzywa 100g) Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Kompot z owoców 200ml
Kolacja	Hummus 60g Polędwica Hani 40g Papryka 50g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Hummus 60g Polędwica Hani 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Hummus 60g Polędwica Hani 40g Papryka 50g Masło 15g [7] Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Hummus 60g Polędwica Hani 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2040,31 Białka [g] 88,42 Błonnik pokarmowy [g] 33,77 Sól [g] 8,83 Tłuszcze [g] 51,62 Węglowodany [g] 321,5 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 17,52 Sacharoza [g] 21,06	Energia [kcal] 2103,88 Białka [g] 90,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,42 Sól [g] 7,93 Tłuszcze [g] 57,95 Węglowodany [g] 318,42 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 21,66 Sacharoza [g] 21,05	Energia [kcal] 2015,21 Białka [g] 96,26 Błonnik pokarmowy [g] 34,94 Sól [g] 9,38 Tłuszcze [g] 54,06 Węglowodany [g] 304,65 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 18,93 Sacharoza [g] 14,87	Energia [kcal] 2152,88 Białka [g] 98,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,42 Sól [g] 8,53 Tłuszcze [g] 61,45 Węglowodany [g] 315,42 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 24,16 Sacharoza [g] 21,05

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Ser żółty 40g [7] Przysmak z weka 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Serek śmietankowy 40g [7] Przysmak z weka 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Ser żółty 40g [7] Przysmak z weka 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Serek śmietankowy 40g [7] Przysmak z weka 40g Marchew gotowana 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]
2 śniadanie	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Jabłko ½ szt	Nektarynka 1 szt
Obiad	Grysikowa z ziemniakami 400g [1-1,7] Fasolka po bretońsku 250g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 100g Kompot z owoców 200ml	Grysikowa z ziemniakami 400g [1-1,7] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1-4,9] (kasza 200g, warzywa 100g, filet 100g) Kalafior gotowany 100g Kompot z owoców 200ml	Grysikowa z ziemniakami 400g [1-1,7] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1-4,9] (kasza 200g, warzywa 100g, filet 100g) Kalafior gotowany 100g Kompot z owoców 200ml	Grysikowa z ziemniakami 400g [1-1,7] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1-4,9] (kasza 200g, warzywa 100g, filet 100g) Kalafior gotowany 100g Kompot z owoców 200ml
Kolacja	Pasta rybna z ogórkiem konserwowym 100g [4] Filet złocisty 40g Masło 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Filet złocisty 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Filet złocisty 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt [3] Filet złocisty 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2217,22 Białka [g] 103,19 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 9,01 Tłuszcze [g] 66,41 Węglowodany [g] 319,68 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,31 Sacharoza [g] 19,13	Energia [kcal] 2174,42 Białka [g] 96,57 Błonnik pokarmowy [g] 31,26 Sól [g] 7,02 Tłuszcze [g] 54,46 Węglowodany [g] 341,47 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 24,26 Sacharoza [g] 16,61	Energia [kcal] 1971,82 Białka [g] 98,66 Błonnik pokarmowy [g] 28,68 Sól [g] 7,68 Tłuszcze [g] 53,15 Węglowodany [g] 289,61 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 22,3 Sacharoza [g] 11,87	Energia [kcal] 2174,42 Białka [g] 96,57 Błonnik pokarmowy [g] 31,26 Sól [g] 7,02 Tłuszcze [g] 54,46 Węglowodany [g] 341,47 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 24,26 Sacharoza [g] 16,61

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasztet 50g Polędwica sopocka 40g Ogórek kiszony 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Płatki owsiane na mleku 350g [1-3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Twarożek z pietruszką 60g [7] Polędwica sopocka 40g Marchew gotowana 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Płatki owsiane na mleku 350g [1-3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Twarożek z pietruszką 60g [7] Polędwica sopocka 40g Marchew gotowana 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Płatki owsiane na mleku 350g [1-3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Twarożek z pietruszką 60g [7] Polędwica sopocka 40g Marchew gotowana 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Płatki owsiane na mleku 350g [1-3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]
2 śniadanie	Ciasto 50g [1-1,3,7]	Ciasto 50g [1-1,3,7]	Ciastka b/c 30g [1-1,3,7]	Ciasto 50g [1-1,3,7]
Obiad	Szpinakowa z ryżem 400g [1-1,7,9] Kotlet schabowy 100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot z owoców 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [1-1,7,9] Klopsik w sosie pomidorowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot z owoców 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [1-1,7,9] Klopsik w sosie pomidorowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot z owoców 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [1-1,7,9] Klopsik w sosie pomidorowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot z owoców 200ml
Kolacja	Pasta mięsno-jarzynowa 100g [9] Szynka Pyzdry 40g Groszek zielony gotowany 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 100g [9] Szynka Pyzdry 40g Groszek zielony gotowany 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 100g [9] Szynka Pyzdry 40g Groszek zielony gotowany 50g Masło 15g [7] Pieczywo żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 100g [9] Szynka Pyzdry 40g Groszek zielony gotowany 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Pomarańcza ½ szt	Pomarańcza ½ szt	Pomarańcza ½ szt	Banan ½ szt
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2319,29 Białka [g] 103,92 Błonnik pokarmowy [g] 35,96 Sól [g] 7,92 Tłuszcze [g] 71,47 Węglowodany [g] 333,32 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 21,28 Sacharoza [g] 22,6	Energia [kcal] 2230,05 Białka [g] 105,47 Błonnik pokarmowy [g] 38,79 Sól [g] 6,98 Tłuszcze [g] 57,72 Węglowodany [g] 342,05 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 21,52 Sacharoza [g] 20,75	Energia [kcal] 2153,85 Białka [g] 103,45 Błonnik pokarmowy [g] 40,83 Sól [g] 7,01 Tłuszcze [g] 58,82 Węglowodany [g] 337,7 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 20,27 Sacharoza [g] 16,91	Energia [kcal] 2205,15 Białka [g] 104,81 Błonnik pokarmowy [g] 37,84 Sól [g] 6,97 Tłuszcze [g] 57,62 Węglowodany [g] 336,33 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 21,51 Sacharoza [g] 20,34

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szynka piwna 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1-4,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szynka piwna 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1-4,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szynka piwna 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1-4,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szynka piwna 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1-4,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]
2 śniadanie	Gruszka ½ szt	Gruszka ½ szt	Gruszka ½ szt	Jabłko ½ szt
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Makaron z serem i polewą jogurtowo-waniliową 260/120 g [1-1,3,7] Surówka z marchewki 100g Surówka z selera 100g Kompot owocowy 200mg	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Makaron z serem i polewą jogurtowo-waniliową 260/120 g [1-1,3,7] Surówka z marchewki 100g Surówka z selera 100g Kompot owocowy 200mg	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Makaron z serem i polewą jogurtowo-waniliową 260/120 g [1-1,3,7] Surówka z marchewki 100g Surówka z selera 100g Kompot owocowy 200mg	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Makaron z serem i polewą jogurtowo-waniliową 260/120 g [1-1,3,7] Surówka z marchewki 100g Surówka z selera 100g Kompot owocowy 200mg
Kolacja	Parówka drobiowa 60g Polędwica Hani 40g Ketchup 20g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 60g Polędwica Hani 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 60g Polędwica Hani 40g Ogórek zielony 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 60g Polędwica Hani 40g Marchew gotowany 50g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Skyr naturalny 100g [7]	Skyr naturalny 100g [7]	Skyr naturalny 100g [7]	Skyr naturalny 100g [7]
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2379,69 Białka [g] 121,28 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Sól [g] 9,69 Tłuszcze [g] 58,13 Węglowodany [g] 364,42 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 20,84 Sacharoza [g] 15,78	Energia [kcal] 2097 Białka [g] 104,23 Błonnik pokarmowy [g] 31,97 Sól [g] 9,07 Tłuszcze [g] 54,81 Węglowodany [g] 312,75 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 19,77 Sacharoza [g] 11,22	Energia [kcal] 2097 Białka [g] 104,23 Błonnik pokarmowy [g] 31,97 Sól [g] 9,07 Tłuszcze [g] 54,81 Węglowodany [g] 312,75 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 19,77 Sacharoza [g] 11,22	Energia [kcal] 2098,14 Białka [g] 104,15 Błonnik pokarmowy [g] 32,16 Sól [g] 9,07 Tłuszcze [g] 55 Węglowodany [g] 312,78 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 19,77 Sacharoza [g] 11,85

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Polędwica z weka 40g Pasta jajeczna z koperkiem 60g [3,7] Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Zacierka na mleku 350g [1-1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Polędwica z weka 40g Pasta jajeczna z koperkiem 60g [3,7] Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Zacierka na mleku 350g [1-1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Polędwica z weka 40g Pasta jajeczna z koperkiem 60g [3,7] Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Zacierka na mleku 350g [1-1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Polędwica z weka 40g Pasta jajeczna z koperkiem 60g [3,7] Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Zacierka na mleku 350g [1-1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]
2 śniadanie	Banan ½ szt	Banan ½ szt	Jabłko ½ szt	Banan ½ szt
Obiad	Kartoflanka z zacierką. 400g [1-1,3,7,9] Kotlet mielony (smażony) 100g [1-1,3] Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Marchew z groszkiem gotowana 100g Kompot owocowy 200 ml	Kartoflanka z zacierką. 400g [1-1,3,7,9] Klopsik w sosie pieczeniowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Marchew z groszkiem gotowana 100g Kompot owocowy 200 ml	Kartoflanka z zacierką. 400g [1-1,3,7,9] Klopsik w sosie pieczeniowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Mizeria ze śmietaną 100g Marchew z groszkiem gotowana 100g Kompot owocowy 200 ml	Kartoflanka z zacierką. 400g [1-1,3,7,9] Klopsik w sosie pieczeniowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Marchew z groszkiem gotowana 100g Kompot owocowy 200 ml
Kolacja	Salatka jarzynowa 100g [3,7] Szynka tyrolska 40g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Salatka jarzynowa lekka 100g [3,7] Szynka tyrolska 40g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Salatka jarzynowa lekka 100g [3,7] Szynka tyrolska 40g Masło 15g [7] Pieczywo żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Salatka jarzynowa lekka 100g [3,7] Szynka tyrolska 40g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2332,46 Białka [g] 102,46 Błonnik pokarmowy [g] 32,11 Sól [g] 7,71 Tłuszcze [g] 67,11 Węglowodany [g] 347,45 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 24,01 Sacharoza [g] 17,65	Energia [kcal] 2395,97 Białka [g] 107,97 Błonnik pokarmowy [g] 35,58 Sól [g] 6,74 Tłuszcze [g] 67,97 Węglowodany [g] 357,93 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,97 Sacharoza [g] 16,96	Energia [kcal] 2272,3 Białka [g] 103,39 Błonnik pokarmowy [g] 34,22 Sól [g] 7,86 Tłuszcze [g] 65,44 Węglowodany [g] 335,81 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 24,25 Sacharoza [g] 14,18	Energia [kcal] 2395,97 Białka [g] 107,97 Błonnik pokarmowy [g] 35,58 Sól [g] 6,74 Tłuszcze [g] 67,97 Węglowodany [g] 357,93 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,97 Sacharoza [g] 16,96

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Serek topiony 50g [7] Szynka z indyka 40g Buraczki 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Carpaccio z buraka i twarogu 100g [7] Szynka z indyka 40g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Carpaccio z buraka i twarogu 100g [7] Szynka z indyka 40g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Carpaccio z buraka i twarogu 100g [7] Szynka z indyka 40g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kakao na mleku 200 ml [7]
2 śniadanie	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt
Obiad	Rosół z makaronem 400g [1-1,3,9] Potrawka z kurczaka 200g [1-1,7] Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Surówka z marchwi 100g Kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400g [1-1,3,9] Potrawka z kurczaka 200g [1-1,7] Ryż 200g Surówka z marchwi 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400g [1-1,3,9] Potrawka z kurczaka 200g [1-1,7] Ryż brązowy 200g Surówka z marchwi 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400g [1-1,3,9] Potrawka z kurczaka 200g [1-1,7] Ryż 200g Surówka z marchwi 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Paprykarz 50g [4] Ogonówka 40g Marchew tarta 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Ogonówka 40g Twaróg chudy 40g [7] Marchew tarta 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Ogonówka 40g Twaróg chudy 40g [7] Marchew tarta 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Ogonówka 40g Twaróg chudy 40g [7] Marchew tarta 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kefir naturalny 100g [7]	Kefir naturalny 100g [7]	Kefir naturalny 100g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2187,24 Białka [g] 96,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 9,47 Tłuszcze [g] 74,5 Węglowodany [g] 297,79 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,54 Sacharoza [g] 13,44	Energia [kcal] 1902,81 Białka [g] 93,53 Błonnik pokarmowy [g] 30,16 Sól [g] 7,2 Tłuszcze [g] 45,23 Węglowodany [g] 295,49 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 17,49 Sacharoza [g] 12,39	Energia [kcal] 1951,81 Białka [g] 103,43 Błonnik pokarmowy [g] 30,16 Sól [g] 7,25 Tłuszcze [g] 45,48 Węglowodany [g] 297,24 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 17,63 Sacharoza [g] 12,39	Energia [kcal] 1960,81 Białka [g] 97,87 Błonnik pokarmowy [g] 30,16 Sól [g] 7,38 Tłuszcze [g] 46,83 Węglowodany [g] 301,95 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 18,44 Sacharoza [g] 14,19

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Paszтетowa 50g Polędwica miodowa 40g Banan ½ szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Płatki owsiane na mleku 350g [1-3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Pasta jajeczna z jogurtem 60g [3,7] Polędwica miodowa 40g Banan ½ szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Płatki owsiane na mleku 350g [1-3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Pasta jajeczna z jogurtem 60g [3,7] Polędwica miodowa 40g Gruszka ½ szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Płatki owsiane na mleku 350g [1-3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Pasta jajeczna z jogurtem 60g [3,7] Polędwica miodowa 40g Banan ½ szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1] Płatki owsiane na mleku 350g [1-3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]
2 śniadanie	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 400/20g [1-1,3,7], Kopytka polane sosem pieczeniowym 250/100 g [1-1,3,7] Szpinak gotowany 100g Bukiet warzyw 100g Kompot owocowy 200ml	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 400/20g [1-1,3,7], Kopytka polane sosem pieczeniowym 250/100 g [1-1,3,7] Szpinak gotowany 100g Bukiet warzyw 100g Kompot owocowy 200ml	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 400/20g [1-1,3,7], Kasza jęczmienna polana sosem pieczeniowym 250/100 g [1-4,3,7] Szpinak gotowany 100g Bukiet warzyw 100g Kompot owocowy 200ml	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 400/20g [1-1,3,7], Kopytka polane sosem pieczeniowym 250/100 g [1-1,3,7] Szpinak gotowany 100g Bukiet warzyw 100g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Serek śmietankowy 40g [7] Polędwica Hani 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Polędwica Hani 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Polędwica Hani 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Polędwica Hani 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 100g [7] Chrupki kukurydziane 10g	Serek wiejski 100g [7] Chrupki kukurydziane 10g	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7] Chrupki kukurydziane 10g
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2577,27 Białka [g] 99,31 Błonnik pokarmowy [g] 38,47 Sól [g] 8,85 Tłuszcze [g] 77,78 Węglowodany [g] 389,59 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,1 Sacharoza [g] 33,7	Energia [kcal] 2383,27 Białka [g] 93,06 Błonnik pokarmowy [g] 38,42 Sól [g] 7,86 Tłuszcze [g] 59,93 Węglowodany [g] 387,44 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,88 Sacharoza [g] 33,7	Energia [kcal] 2265,77 Białka [g] 111,75 Błonnik pokarmowy [g] 38,99 Sól [g] 8,71 Tłuszcze [g] 60,34 Węglowodany [g] 338,02 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,34 Sacharoza [g] 18,2	Energia [kcal] 2383,27 Białka [g] 93,06 Błonnik pokarmowy [g] 38,42 Sól [g] 7,86 Tłuszcze [g] 59,93 Węglowodany [g] 387,44 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,88 Sacharoza [g] 33,7

Jadłospis może ulec zmianie.

LISTA ALERGENÓW – PODSTAWOWE INFORMACJE O ALERGENACH

Czym są alergeny pokarmowe? Choć to temat na czasie, wiele osób nie do końca wie jednak, czym tak w zasadzie są te tajemnicze alergeny, gdzie i w jakich składnikach pokarmowych można je znaleźć, oraz na jakie dokładnie informacje w swoim codziennym menu należy zwracać z ich powodu baczną uwagę.

Alergen to „każdy antygen zewnątrzpochodny wywołujący reakcję alergiczną” w organizmie ludzkim lub zwierzęcym. Alergeny nie mają przy tym wspólnej, jednolitej budowy chemicznej i strukturalnej i mogą nimi być bardzo różnorodne czynniki. Alergeny można więc znaleźć w wodzie, powietrzu, pokarmie. Alergeny pokarmowe dotyczą wyłącznie żywności, jaką spożywamy na co dzień lub sporadycznie, okazjonalnie. Wśród zwykle najczęściej uczulających alergenów pokarmowych zaliczane są ogólnie : białka jaja, krowiego mleka, zbóż (w tym zwłaszcza pszenicy), a ponadto są to także orzechy, ryby i owoce morza, seler, pomidory, wiele przypraw, czy E-dodatki stosowane w pokarmach przetworzonych. Szczegółowy wykaz znajduje się w Załączniku nr 2 w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji:

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne

1-1. pszenica i jej odmiany m.in. orkisz, durum, kamut, płaskurka (gliadyny);

1-2. żyto (sekalina);

1-3. owies (awenina);

1-4. jęczmień (hordenina)

2. Skorupiaki i produkty pochodne

3. Jaja 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 (łącznie z laktozą)

8. Orzechy: migdały, orzechy włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacje, makadamia i produkty pochodne

9. Seler 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/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców

13. Łubin i produkty pochodne

14. Mięczaki i produkty pochodne.

Lista została stworzona na bazie rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady UE nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Obowiązuje tu zasada, że „aby uzyskać wysoki poziom ochrony zdrowia konsumentów i zagwarantować im prawo do informacji, należy zapewnić odpowiednie informowanie konsumentów na temat spożywanej przez nich żywności”. Lista służy wyłącznie jako schemat zasad ogólnych. Dla uściślenia informacji należy każdorazowo sprawdzać dodatkowo etykiety kupowanej żywności/pokarmów, na których producenci żywności czy restauratorzy mają obowiązek podawać informacje o ich składzie, w tym m.in. o ewentualnej zawartości alergenów. Podczas przyjęcia do naszego szpitala przeprowadzamy wywiad z pacjentem, zapoznajemy się z jego alergią na produkty żywnościowe. Jest to dla nas istotne, aby wykluczyć z codziennych jadłospisów reakcje niepożądane u naszych pacjenta powodujące zagrożenie jego zdrowia a nawet życia. W jadłospisach uwzględniono legendę alergenów wg w/w listy.