

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostrysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Serek topiony 50g [7] Polędwica z weka 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jagłana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]/	Twarożek z koperkiem 60g [7] Polędwica z weka 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jagłana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Twarożek z koperkiem 60g [7] Polędwica z weka 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jagłana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]/	Twarożek z koperkiem 60g [7] Polędwica z weka 40g Marchew tarta 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jagłana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]/
2 śniadanie	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Fasolowa z ziemniakami. 400g [1-1,7,9] Ryż z truskawkami i polewą jogurtową 200/100/100g [7] Surówka z selera 100g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami. 400g [1-1,7,9] Ryż z truskawkami i polewą jogurtową 200/100/100g [7] Surówka z selera 100g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami. 400g [1-1,7,9] Ryż brązowy z truskawkami i polewą jogurtową 200/100/100g [7] Surówka z selera 100g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami. 400g [1-1,7,9] Ryż z truskawkami i polewą jogurtową 200/100/100g [7] Surówka z selera 100g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 200 ml
Kolacja	Ser żółty 40g [7] Polędwica sopočka 40g Papryka 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Polędwica sopočka 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Ser żółty 40g [7] Polędwica sopočka 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo żytn,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Polędwica sopočka 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Arbuz 200g	Arbuz 200g	Grapefruit ¼ szt	Arbuz 200g
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2517,67 Białka [g] 108,13 Błonnik pokarmowy [g] 40,71 Sól [g] 9,59 Tłuszcze [g] 66,14 Węglowodany [g] 394,08 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,7 Sacharoza [g] 19,8	Energia [kcal] 2092,56 Białka [g] 89,35 Błonnik pokarmowy [g] 33,13 Sól [g] 7,82 Tłuszcze [g] 45,46 Węglowodany [g] 349,22 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 18,38 Sacharoza [g] 18,88	Energia [kcal] 2030,76 Białka [g] 92,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,25 Sól [g] 8,88 Tłuszcze [g] 53,42 Węglowodany [g] 315,77 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 22,72 Sacharoza [g] 18,86	Energia [kcal] 2102,06 Białka [g] 89,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,68 Sól [g] 7,91 Tłuszcze [g] 45,51 Węglowodany [g] 352,12 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 18,38 Sacharoza [g] 19,83

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostrysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Dżem brzoskwiniowy 50g Ogonówka 40g Jabłko ½ szt 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]	Dżem brzoskwiniowy 50g Ogonówka 40g Jabłko ½ szt 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]	Ogonówka 40g Serek śmietankowy 40g [7] Jabłko ½ szt Rzodkiewka 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]	Dżem brzoskwiniowy 50g Ogonówka 40g Jabłko ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1 Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]
2 śniadanie	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Klopsik w sosie pomidorowym 100/100 g [1-1,3] Kasza jęczmienna 200g [1-4] Surówka z buraczków 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot owocowy 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Klopsik w sosie pomidorowym 100/100 g [1-1,3] Kasza jęczmienna 200g [1-4] Surówka z buraczków 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot owocowy 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Klopsik w sosie pomidorowym 100/100 g [1-1,3] Kasza jęczmienna 200g [1-4] Surówka z buraczków 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot owocowy 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Klopsik w sosie pomidorowym 100/100 g [1-1,3] Kasza jęczmienna 200g [1-4] Fasolka szparagowa gotowana 200g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Szynka tyrolska 40g Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 40g Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 40g Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 40g Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt [3] Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Sok marchewkowo-jabłkowy 100g	Sok marchewkowo-jabłkowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok marchewkowo-jabłkowy 100g
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2273,08 Białka [g] 99,03 Błonnik pokarmowy [g] 34,61 Sól [g] 7,06 Tłuszcze [g] 62,76 Węglowodany [g] 346,35 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 21,4 Sacharoza [g] 29,38	Energia [kcal] 2273,08 Białka [g] 99,03 Błonnik pokarmowy [g] 34,61 Sól [g] 7,06 Tłuszcze [g] 62,76 Węglowodany [g] 346,35 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 21,4 Sacharoza [g] 29,38	Energia [kcal] 2260,78 Białka [g] 101,09 Błonnik pokarmowy [g] 41,63 Sól [g] 7,9 Tłuszcze [g] 74,69 Węglowodany [g] 317,76 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,24 Sacharoza [g] 18,25	Energia [kcal] 2213 Białka [g] 99,42 Błonnik pokarmowy [g] 35,06 Sól [g] 6,94 Tłuszcze [g] 57,9 Węglowodany [g] 342,12 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 21,1 Sacharoza [g] 21,38

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Szynka piwna 80g Kalafior gotowany 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]	Szynka piwna 80g Kalafior gotowany 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]	Szynka piwna 80g Kalafior gotowany 50g 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]	Szynka piwna 80g Marchew gotowana 50g 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	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Kiwi 1 szt	Nektarynka 1 szt
Obiad	Zupa ogórkowa z makaronem ryżowym zabelana 400g [1-1,3,7] Poddudzie pieczone z kurczaka 1/2szt Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot owocowy 200ml	Grycikowa 400g [1-1,7,9] Poddudzie gotowane z kurczaka 1/2szt Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Szpinak gotowany 100g Kompot owocowy 200ml	Grycikowa 400g [1-1,7,9] Poddudzie gotowane z kurczaka 1/2szt Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Szpinak gotowany 100g Kompot owocowy 200ml	Grycikowa 400g [1-1,7,9] Poddudzie gotowane z kurczaka 1/2szt Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Szpinak gotowany 100g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Pasztetowa 50g Polędwica królowiecka 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 60g [7] Polędwica królowiecka 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 60g [7] Polędwica królowiecka 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 60g [7] Polędwica królowiecka 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2346,86 Białka [g] 111,69 Błonnik pokarmowy [g] 28,98 Sól [g] 8,2 Tłuszcze [g] 85,16 Węglowodany [g] 298,33 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,48 Sacharoza [g] 20,26	Energia [kcal] 2061,81 Białka [g] 112,44 Błonnik pokarmowy [g] 29,14 Sól [g] 6,96 Tłuszcze [g] 64,21 Węglowodany [g] 273,47 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,26 Sacharoza [g] 19,01	Energia [kcal] 2144,33 Białka [g] 114,89 Błonnik pokarmowy [g] 36,88 Sól [g] 7,07 Tłuszcze [g] 67,06 Węglowodany [g] 288,9 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,63 Sacharoza [g] 13,11	Energia [kcal] 2067,31 Białka [g] 111,99 Błonnik pokarmowy [g] 29,84 Sól [g] 7 Tłuszcze [g] 64,26 Węglowodany [g] 275,52 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,27 Sacharoza [g] 19,81

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Carpaccio z buraka i twarogu 100g [7] Szynka z kurczaka 40g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Carpaccio z buraka i twarogu 100g [7] Szynka z kurczaka 40g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7] 1,7]	Carpaccio z buraka i twarogu 100g [7] Szynka z kurczaka 40g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Twaróg chudy 40g [7] Marchew gotowana 50g Szynka z kurczaka 40g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1 Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]
2 śniadanie	Skyr naturalny 100g [7]	Skyr naturalny 100g [7]	Skyr naturalny 100g [7]	Skyr naturalny 100g [7]
Obiad	Zupa krem z brukselki z groszkiem ptysiowym 40020g [1-1,3,7] Kluski śląskie polane sosem pieczarkowym 250/100g [1-1,3,7] Surówka z marchewki 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa wiejska 400g [1-1,7,9] Ryż z warzywami w sosie pomidorowym 250/100g [7,9] Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa wiejska 400g [1-1,7,9] Ryż z warzywami w sosie pomidorowym 250/100g [7,9] Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa wiejska 400g [1-1,7,9] Ryż z warzywami w sosie pomidorowym 250/100g [7,9] Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot z owoców 200ml
Kolacja	Pasta rybna z ogórkiem konserwowym 100g [4,7] Szynka tyrolska 40g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 80g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 80g Pomidor 50g Masło 15g [7] Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 80g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Jabłko ½ szt	Jabłko ½ szt	Jabłko ½ szt	Jabłko ½ szt
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2116,25 Białka [g] 89,78 Błonnik pokarmowy [g] 32,13 Sól [g] 6,74 Tłuszcze [g] 44,59 Węglowodany [g] 355,2 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 14,94 Sacharoza [g] 14,04	Energia [kcal] 2127,95 Białka [g] 89,62 Błonnik pokarmowy [g] 32,47 Sól [g] 6,72 Tłuszcze [g] 45,83 Węglowodany [g] 356,15 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 15,75 Sacharoza [g] 12,32	Energia [kcal] 2090,15 Białka [g] 88,08 Błonnik pokarmowy [g] 39,61 Sól [g] 6,8 Tłuszcze [g] 46,11 Węglowodany [g] 351,11 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 15,75 Sacharoza [g] 13,16	Energia [kcal] 2114,65 Białka [g] 87,29 Błonnik pokarmowy [g] 33,07 Sól [g] 6,73 Tłuszcze [g] 45,83 Węglowodany [g] 355,45 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 15,73 Sacharoza [g] 10,32

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Ser żółty 40g [7] Polędwica Hani 40g Banan ½ szt 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]	Serek śmietankowy 40g [7] Polędwica Hani 40g Banan ½ szt 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]	Ser żółty 40g [7] Polędwica Hani 40g Banan ½ szt 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]	Serek śmietankowy 40g [7] Polędwica Hani 40g Banan ½ szt 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	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g
Obiad	Zupa krupnik ryżowy z ziel. piet. 400g [1-4,9] Kotlet rybny 100g [1-1,3,4] Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa krupnik ryżowy z ziel. piet. 400g [1-4,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [1-1,4] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa krupnik ryżowy z ziel. piet. 400g [1-4,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [1-1,4] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa krupnik ryżowy z ziel. piet. 400g [1-4,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [1-1,4] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Kompot z owoców 200ml
Kolacja	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica z weka 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica z weka 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica z weka 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt [3] Polędwica z weka 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] 2079,05 Białka [g] 102,03 Błonnik pokarmowy [g] 29,07 Sól [g] 10,08 Tłuszcze [g] 61 Węglowodany [g] 297,53 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 23,79 Sacharoza [g] 13,85	Energia [kcal] 1985,78 Białka [g] 103,81 Błonnik pokarmowy [g] 27,86 Sól [g] 7,51 Tłuszcze [g] 52,83 Węglowodany [g] 286,71 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 20,87 Sacharoza [g] 17,05	Energia [kcal] 1969,19 Białka [g] 108,45 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 8,59 Tłuszcze [g] 61,75 Węglowodany [g] 260,8 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,71 Sacharoza [g] 13,6	Energia [kcal] 1985,78 Białka [g] 103,81 Błonnik pokarmowy [g] 27,86 Sól [g] 7,51 Tłuszcze [g] 52,83 Węglowodany [g] 286,71 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 20,87 Sacharoza [g] 17,05

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Twarożek z pietruszką 60g [7] Połudwica królewiecka 40g Marchew tarta 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]	Twarożek z pietruszką 60g [7] Połudwica królewiecka 40g Marchew tarta 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]	Twarożek z pietruszką 60g [7] Połudwica królewiecka 40g Marchew tarta 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]	Twarożek z pietruszką 60g [7] Połudwica królewiecka 40g Marchew tarta 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]
2 śniadanie	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Kotlet drobiowy panierowany 100g [1-1,3] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot z owoców 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1-4,9] Pulpet w sosie śmietanowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot z owoców 200ml Kompot z owoców 200ml	Ogórkowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Pulpet w sosie śmietanowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot z owoców 200ml Kompot z owoców 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1-4,9] Pulpet w sosie śmietanowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot z owoców 200ml Kompot z owoców 200ml
Kolacja	Paprykarz 50g [4] Przysmak z weka 40g ogórek kiszony 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Przysmak z weka 60g Szpinak gotowany 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Przysmak z weka 60g ogórek kiszony 50g Masło 15g [7] Pieczywo żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Przysmak z weka 60g Szpinak gotowany 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Gruszka ½ szt	Gruszka ½ szt	Gruszka ½ szt	Jabłko ½ szt
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2308,93 Białka [g] 109,09 Błonnik pokarmowy [g] 30,48 Sól [g] 9,92 Tłuszcze [g] 79,09 Węglowodany [g] 305,63 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 24,74 Sacharoza [g] 17,45	Energia [kcal] 2250,21 Białka [g] 109,49 Błonnik pokarmowy [g] 32,18 Sól [g] 9,09 Tłuszcze [g] 70,49 Węglowodany [g] 311,07 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,83 Sacharoza [g] 17,58	Energia [kcal] 2170,41 Białka [g] 106,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,62 Sól [g] 9,13 Tłuszcze [g] 67,52 Węglowodany [g] 304,19 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,75 Sacharoza [g] 18,27	Energia [kcal] 2250,21 Białka [g] 109,49 Błonnik pokarmowy [g] 32,18 Sól [g] 9,09 Tłuszcze [g] 70,49 Węglowodany [g] 311,07 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,83 Sacharoza [g] 17,58

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasta jajeczna 60g [3,7] Szynka piwna 40g Papryka 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Pasta jajeczna 60g [3,7] Szynka piwna 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Przysmak z weka 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Pasta jajeczna 60g [3,7] Szynka piwna 40g Jabłko ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [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	Rosół z makaronem 400g [1-1,7,9] Potrawka z kurczaka 200g [1-1,7] Ryż 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400g [1-1,7,9] Potrawka z kurczaka 200g [1-1,7] Ryż 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400g [1-1,7,9] Potrawka z kurczaka 200g [1-1,7] Ryż brązowy 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400g [1-1,7,9] Potrawka z kurczaka 200g [1-1,7] Ryż 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Serek topiony 50g [7] Filet złocisty 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Filet złocisty 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Filet złocisty 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Filet złocisty 40g Pomidor 50g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Śliwka 1 szt	Kiwi 1 szt	Śliwka 1 szt	Kiwi 1 szt
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2251,53 Białka [g] 100,82 Błonnik pokarmowy [g] 30,57 Sól [g] 8,01 Tłuszcze [g] 71,12 Węglowodany [g] 317,9 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,93 Sacharoza [g] 18,43	Energia [kcal] 2158,05 Białka [g] 98,82 Błonnik pokarmowy [g] 29,23 Sól [g] 6,11 Tłuszcze [g] 63,28 Węglowodany [g] 313,53 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,41 Sacharoza [g] 16,24	Energia [kcal] 2031,83 Białka [g] 93,95 Błonnik pokarmowy [g] 38,75 Sól [g] 7,06 Tłuszcze [g] 62,4 Węglowodany [g] 307,66 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 20,82 Sacharoza [g] 14,66	Energia [kcal] 2191,05 Białka [g] 98,79 Błonnik pokarmowy [g] 30,58 Sól [g] 6,1 Tłuszcze [g] 63,55 Węglowodany [g] 321,76 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,42 Sacharoza [g] 18,03

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasztet 50g Polędwica miodowa 40g Ogórek zielony 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]	Twaróg chudy 40g [7] Polędwica miodowa 40g Ogórek zielony 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]	Twaróg chudy 40g [7] Polędwica miodowa 40g Ogórek zielony 50g 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]	Twaróg chudy 40g [7] Polędwica miodowa 40g Jabłko ½ szt 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	Banan ½ szt	Banan ½ szt	Mandarynka 1 szt	Banan ½ szt
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Spaghetti z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1-1,3,7] Surówka z kapusty pekińskiej 100g Marchew gotowana 100g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Spaghetti z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1-1,3,7] Szpinak gotowany 100g Marchew gotowana 100g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Spaghetti pełnoziarniste z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1-1,3,7] Surówka z kapusty pekińskiej 100g Marchew gotowana 100g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Spaghetti z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1-1,3,7] Szpinak gotowany 100g Marchew gotowana 100g Kompot owocowy 200 ml
Kolacja	Ogonówka 80g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Ogonówka 80g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Ogonówka 80g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo żyt, raz. 100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Ogonówka 80g 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] 2301,41 Białka [g] 105,13 Błonnik pokarmowy [g] 28,95 Sól [g] 7,13 Tłuszcze [g] 69 Węglowodany [g] 330,37 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 19,2 Sacharoza [g] 29,3	Energia [kcal] 2166,43 Białka [g] 108,72 Błonnik pokarmowy [g] 28,66 Sól [g] 6,64 Tłuszcze [g] 58,7 Węglowodany [g] 316,06 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 21,45 Sacharoza [g] 18,14	Energia [kcal] 2071,71 Białka [g] 103,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,81 Sól [g] 7,45 Tłuszcze [g] 63,68 Węglowodany [g] 289,39 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 18,58 Sacharoza [g] 18,83	Energia [kcal] 2199,43 Białka [g] 108,69 Błonnik pokarmowy [g] 30,01 Sól [g] 6,63 Tłuszcze [g] 58,97 Węglowodany [g] 324,29 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 21,46 Sacharoza [g] 19,93

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostrysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szynka Pyzdry 40g Pomidor 50g Masto 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szynka Pyzdry 40g Pomidor 50g Masto 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szynka Pyzdry 40g Pomidor 50g Masto 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt [3] Szynka Pyzdry 40g Pomidor 50g Masto 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]
2 śniadanie	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt
Obiad	Zupa krupnik ryżowy 400g [1-1,7,9] Szyneł drobiowy panierowany 100g [1-1,3] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Bukiet warzyw 100g Kompot owocowy 200ml	Zupa krupnik ryżowy 400g [1-1,7,9] Filet w sosie 100/100g [1-1,7] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Bukiet warzyw 100g Kompot owocowy 200ml	Zupa krupnik ryżowy 400g [1-1,7,9] Filet w sosie 100/100g [1-1,7] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Bukiet warzyw 100g Kompot owocowy 200ml	Zupa krupnik ryżowy 400g [1-1,7,9] Filet w sosie 100/100g [1-1,7] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Bukiet warzyw 100g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Dżem truskawkowy 50g Polędwica sopocka 40g Jabłko ½ szt Masto 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Polędwica sopocka 40g Jabłko ½ szt Masto 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Polędwica sopocka 60g Jabłko ½ szt sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masto 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Polędwica sopocka 40g Jabłko ½ szt Masto 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]	Serek wiejski 100g [7]
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2124,28 Białka [g] 95,53 Błonnik pokarmowy [g] 32,58 Sól [g] 7,15 Tłuszcze [g] 62,31 Węglowodany [g] 310,89 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 19,19 Sacharoza [g] 18,04	Energia [kcal] 1924,97 Białka [g] 98,11 Błonnik pokarmowy [g] 35,46 Sól [g] 5,98 Tłuszcze [g] 42,06 Węglowodany [g] 305,24 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 16,65 Sacharoza [g] 18,68	Energia [kcal] 1871,07 Białka [g] 105,18 Błonnik pokarmowy [g] 42,62 Sól [g] 6,67 Tłuszcze [g] 43,85 Węglowodany [g] 285,1 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 17,27 Sacharoza [g] 12,52	Energia [kcal] 1924,97 Białka [g] 98,11 Błonnik pokarmowy [g] 35,46 Sól [g] 5,98 Tłuszcze [g] 42,06 Węglowodany [g] 305,24 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 16,65 Sacharoza [g] 18,68

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostrysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Hummus 60g Szynka tyrolska 40g Masto 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Makaron na mleku 350g [1-1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Hummus 60g Szynka tyrolska 40g Masto 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Makaron na mleku 350g [1-1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Hummus 60g Szynka tyrolska 40g Masto 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Makaron na mleku 350g [1-1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Hummus 60g Szynka tyrolska 40g Masto 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1] Makaron na mleku 350g [1-1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]
2 śniadanie	Chątka z powidłami 50/25g [1-1,3,7]	Chątka z powidłami 50/25g [1-1,3,7]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1-1,7,9]	Chątka z powidłami 50/25g [1-1,3,7]
Obiad	Zupa krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym zabieleny 400g [1-1,7,9] Pulpet w sosie śmietanowym 100/100g [1-1,3,7] Kasza pęczak 200g Fasolka szparagowa 100g Surówka meksykańska 100g Kompot owocowy 200ml	Zupa krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym zabieleny 400g [1-1,7,9] Pulpet w sosie śmietanowym 100/100g [1-1,3,7] Kasza pęczak 200g Fasolka szparagowa 100g Marchew gotowana 100g Kompot owocowy 200ml	Zupa krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym zabieleny 400g [1-1,7,9] Pulpet w sosie śmietanowym 100/100g [1-1,3,7] Kasza pęczak 200g Fasolka szparagowa 100g Marchew gotowana 100g Kompot owocowy 200ml	Zupa krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym zabieleny 400g [1-1,7,9] Pulpet w sosie śmietanowym 100/100g [1-1,3,7] Kasza pęczak 200g Fasolka szparagowa 100g Marchew gotowana 100g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Parówka drobiowa 60g Polędwica Hani 40g Ketchup 20g Ogórek zielony 50g Masto 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 60g Polędwica Hani 40g Ogórek zielony 50g Masto 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 60g Polędwica Hani 40g Ogórek zielony 50g Masto 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 60g Polędwica Hani 40g Ogórek zielony 50g Masto 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] 2513,53 Białka [g] 108,02 Błonnik pokarmowy [g] 33,06 Sól [g] 11,32 Tłuszcze [g] 82,24 Węglowodany [g] 352,47 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,56 Sacharoza [g] 24,94	Energia [kcal] 2471,44 Białka [g] 107,01 Błonnik pokarmowy [g] 33,23 Sól [g] 10,34 Tłuszcze [g] 79,79 Węglowodany [g] 348,62 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,33 Sacharoza [g] 23,79	Energia [kcal] 2325,08 Białka [g] 106,09 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 10,52 Tłuszcze [g] 80,86 Węglowodany [g] 314,63 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,53 Sacharoza [g] 11,8	Energia [kcal] 2504,44 Białka [g] 106,98 Błonnik pokarmowy [g] 34,58 Sól [g] 10,33 Tłuszcze [g] 80,06 Węglowodany [g] 356,85 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,34 Sacharoza [g] 25,58

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 alergie 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.