

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostrysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Twarożek z koperkiem 60g [7] Filet złocisty 40g Ogórek zielony 50g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Twarożek z koperkiem 60g [7] Filet złocisty 40g Ogórek zielony 50g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Twarożek z koperkiem 60g [7] Filet złocisty 40g Ogórek zielony 50g Masło 10g Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Twarożek z koperkiem 60g [7] Filet złocisty 40g Marchew tarta 50g Masło 10g 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	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Ryżanka z piet. Ziel 400g [7,9] Ryba smażona 100g [1-1,3,4] Ziemniaki 200g Kapusta zasmażana 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 200 ml	Ryżanka z piet. Ziel 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/100g [1-1,3,4] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy 200 ml	Ryżanka z piet. Ziel 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/100g [1-1,3,4] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy 200 ml	Ryżanka z piet. Ziel 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/100g [1-1,3,4] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy 200 ml
Kolacja	Ser żółty 40g [7] Polędwica sopocka 40g Papryka 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Arbuz 200g	Arbuz 200g	Grapefruit ¼ szt	Arbuz 200g
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2130,26 Białka [g] 102,25 Błonnik pokarmowy [g] 28,97 Sól [g] 9,03 Tłuszcze [g] 62,55 Węglowodany [g] 308,27 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 23,6 Sacharoza [g] 13,96	Energia [kcal] 2083,66 Białka [g] 100,82 Błonnik pokarmowy [g] 28,72 Sól [g] 7,55 Tłuszcze [g] 54,19 Węglowodany [g] 314,23 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 23,61 Sacharoza [g] 14,2	Energia [kcal] 1992,46 Białka [g] 105,64 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 8,42 Tłuszcze [g] 56,9 Węglowodany [g] 283,55 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 23,93 Sacharoza [g] 14,31	Energia [kcal] 2086,66 Białka [g] 100,77 Błonnik pokarmowy [g] 29,87 Sól [g] 7,65 Tłuszcze [g] 54,09 Węglowodany [g] 315,88 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 23,59 Sacharoza [g] 15,15

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostrysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Dżem truskawkowy 50g Ogonówka 40g Jabłko ½ szt Masło 10g 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]	Dżem truskawkowy 50g Ogonówka 40g Jabłko ½ szt Masło 10g 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]	Serek śmietankowy 40g [7] Ogonówka 40g Jabłko ½ szt Masło 10g Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Zacierka na mleku 350g [1-1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Dżem truskawkowy 50g Ogonówka 40g Jabłko ½ szt Masło 10g 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	Jogurt owocowy 180 g[7]	Jogurt owocowy 180 g[7]	Jogurt naturalny 180 g[7]	Jogurt owocowy 180 g[7]
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1-1,3] Kasza gryczana 100g Surówka z buraczków 100g Brokuł gotowany 100g Kompot owocowy 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1-1,3] Kasza gryczana 100g Surówka z buraczków 100g Brokuł gotowany 100g Kompot owocowy 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1-1,3] Kasza gryczana 100g Surówka z buraczków 100g Brokuł gotowany 100g Kompot owocowy 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1-1,3] Kasza gryczana 100g Surówka z buraczków 150g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Przysmak z weka 80g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Przysmak z weka 80g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Przysmak z weka 80g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Przysmak z weka 80g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,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] 2224,65 Białka [g] 98,16 Błonnik pokarmowy [g] 33,32 Sól [g] 7,02 Tłuszcze [g] 58,13 Węglowodany [g] 343,83 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 19,04 Sacharoza [g] 30,24	Energia [kcal] 2224,65 Białka [g] 98,16 Błonnik pokarmowy [g] 33,32 Sól [g] 7,02 Tłuszcze [g] 58,13 Węglowodany [g] 343,83 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 19,04 Sacharoza [g] 30,24	Energia [kcal] 2143,25 Białka [g] 98,12 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 8,02 Tłuszcze [g] 69,26 Węglowodany [g] 301,59 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,54 Sacharoza [g] 20,38	Energia [kcal] 2249,44 Białka [g] 96,86 Błonnik pokarmowy [g] 32,62 Sól [g] 7,08 Tłuszcze [g] 60,38 Węglowodany [g] 345,83 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 19,17 Sacharoza [g] 34,19

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostrysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Paszтет 50g Szynka piwna 40g Kalafior gotowany 50g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jagłana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Twaróg chudy 40g [7] Szynka piwna 40g Kalafior gotowany 50g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jagłana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Twaróg chudy 40g [7] Szynka piwna 40g Kalafior gotowany 50g Masło 10g Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jagłana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Twaróg chudy 40g [7] Szynka piwna 40g Marchew gotowana 50g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1 Kasza jagłana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]
2 śniadanie	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Kiwi 1 szt	Nektarynka 1 szt
Obiad	Rosół z makaronem 400g [1-1,3,9] Potrawka z kurczaka 200g [1-1,7] Ryż 200g Mizeria ze śmietaną 100 g [7] 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 Groszek zielony gotowany 100g Kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400g [1-1,3,9] Potrawka z kurczaka 200g [1-1,7] Ryż brązowy 200g Mizeria ze śmietaną 100 g [7] Surówka z marchwi 150g Kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400g [1-1,3,9] Potrawka z kurczaka 200g [1-1,7] Ryż 200g Surówka z marchwi 100g Groszek zielony gotowany 100g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Szynka tyrolska 40g Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 40g Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 40g Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Pomidor 50g Masło 10g 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 10g 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] 2150,4 Białka [g] 101,51 Błonnik pokarmowy [g] 27,18 Sól [g] 7,96 Tłuszcze [g] 65,73 Węglowodany [g] 302,28 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 24,68 Sacharoza [g] 23,03	Energia [kcal] 2052,82 Białka [g] 103,47 Błonnik pokarmowy [g] 28,43 Sól [g] 6,93 Tłuszcze [g] 55,33 Węglowodany [g] 299,87 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 21,33 Sacharoza [g] 19,14	Energia [kcal] 2038,8 Białka [g] 100,98 Błonnik pokarmowy [g] 34,56 Sól [g] 8 Tłuszcze [g] 59,37 Węglowodany [g] 292,6 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 23,59 Sacharoza [g] 13,87	Energia [kcal] 2007,72 Białka [g] 102,14 Błonnik pokarmowy [g] 29,13 Sól [g] 7,06 Tłuszcze [g] 50,15 Węglowodany [g] 301,98 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 19,69 Sacharoza [g] 19,94

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Ser żółty 40g [7] Szynka z kurczaka 40g Ogórek zielony 50g Masło 10g 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]	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka z kurczaka 40g Ogórek zielony 50g Masło 10g 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]	Ser żółty 40g [7] Szynka z kurczaka 40g Ogórek zielony 50g Masło 10g Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Zacierka na mleku 350g [1-1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka z kurczaka 40g Marchew tarta 50g Masło 10g 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	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7]
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Makaron z filetem i sosem słodko-kwaśnym 200/100g [1-1,3,7] Surówka marchwi i jabłka 100g Szpinak gotowany 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Makaron z filetem i sosem słodko-kwaśnym 200/100g [1-1,3,7] Surówka marchwi i jabłka 100g Szpinak gotowany 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Makaron z filetem i sosem słodko-kwaśnym 200/100g [1-1,3,7] Surówka marchwi i jabłka 100g Szpinak gotowany 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Makaron z filetem i sosem słodko-kwaśnym 200/100g [1-1,3,7] Surówka marchwi i jabłka 100g Szpinak gotowany 100g Kompot z owoców 200ml
Kolacja	Parówka drobiowa 60 g Polędwica Hani 40g Ketchup 20g Pomidor 50g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 60 g Polędwica Hani 40g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 60 g Polędwica Hani 40g Pomidor 50g Masło 10g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 60 g Polędwica Hani 40g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,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] 2478,19 Białka [g] 122,56 Błonnik pokarmowy [g] 32,31 Sól [g] 10,07 Tłuszcze [g] 85,94 Węglowodany [g] 319,64 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,03 Sacharoza [g] 15,4	Energia [kcal] 2419,59 Białka [g] 113,88 Błonnik pokarmowy [g] 31,81 Sól [g] 9,07 Tłuszcze [g] 84,58 Węglowodany [g] 316,44 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,39 Sacharoza [g] 12,88	Energia [kcal] 2440,39 Białka [g] 121,02 Błonnik pokarmowy [g] 39,45 Sól [g] 10,15 Tłuszcze [g] 86,22 Węglowodany [g] 314,6 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,03 Sacharoza [g] 16,24	Energia [kcal] 2429,09 Białka [g] 114,03 Błonnik pokarmowy [g] 33,36 Sól [g] 9,16 Tłuszcze [g] 84,63 Węglowodany [g] 319,34 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,39 Sacharoza [g] 13,83

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasta mięsno-jarzynowa z soczewicą 100g [9] Szynka piwna 40g Masło 10g 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 mięsno-jarzynowa z soczewicą 100g [9] Szynka piwna 40g Masło 10g 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 mięsno-jarzynowa z soczewicą 100g [9] Szynka piwna 40g Masło 10g Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] K Płatki owsiane na mleku 350g [1-3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Pasta mięsno-jarzynowa z soczewicą 100g [9] Szynka piwna 40g Masło 10g 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	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Jabłko ½ szt	Nektarynka 1 szt
Obiad	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g [1-1,7,9] Sznycel wieprzowy panierowany 100g [1-1,3] Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 100g Buraczki gotowane 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa grysikowa 400g [1-1,7,9] Pulpet w sosie pomidorowym 100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 100g Buraczki gotowane 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa grysikowa 400g [1-1,7,9] Pulpet w sosie pomidorowym 100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 100g Buraczki gotowane 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa grysikowa 400g [1-1,7,9] Pulpet w sosie pomidorowym 100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 100g Buraczki gotowane 100g Kompot z owoców 200ml
Kolacja	Salatka śledziowa z warzywami 100g [4,7] Ogonówka 40g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Ogonówka 40g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Ogonówka 40g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt [3] Ogonówka 40g Pomidor 50g Masło 10g 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] 2285,33 Białka [g] 112,49 Błonnik pokarmowy [g] 30,82 Sól [g] 8,17 Tłuszcze [g] 75,5 Węglowodany [g] 305,91 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 20,55 Sacharoza [g] 24,51	Energia [kcal] 2128,11 Białka [g] 107,31 Błonnik pokarmowy [g] 30,18 Sól [g] 5,97 Tłuszcze [g] 57,32 Węglowodany [g] 312,66 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 20,59 Sacharoza [g] 19,94	Energia [kcal] 2112,53 Białka [g] 109,34 Błonnik pokarmowy [g] 39,38 Sól [g] 7,13 Tłuszcze [g] 63,05 Węglowodany [g] 297,73 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 19,23 Sacharoza [g] 18,07	Energia [kcal] 2077,51 Białka [g] 106,43 Błonnik pokarmowy [g] 30,18 Sól [g] 6,06 Tłuszcze [g] 52,09 Węglowodany [g] 312,72 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 18,94 Sacharoza [g] 19,94

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Polędwica sopocka 40g Twarożek z koperkiem 60g [7] Banan ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Polędwica sopocka 40g Twarożek z koperkiem 60g [7] Banan ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Polędwica sopocka 40g Twarożek z koperkiem 60g [7] Rzodkiewka 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Polędwica sopocka 40g Twarożek z koperkiem 60g [7] Banan ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 10g 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	Rogal z miodem 50/25g [1-1,3,7]	Rogal z miodem 50/25g [1-1,3,7]	Kanпка z jajkiem 1 szt [1-1,3,7]	Rogal z miodem 50/25g [1-1,3,7]
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g (warzywa 100g, mięso 80g) [1-1,7,9] Ryż 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot z owoców 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g (warzywa 100g, mięso 80g) [1-1,7,9] Ryż 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot z owoców 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g (warzywa 100g, mięso 80g) [1-1,7,9] Ryż brązowy 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot z owoców 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g (warzywa 100g, mięso 80g) [1-1,7,9] Ryż 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot z owoców 200ml
Kolacja	Filet złocisty 80g Marchew tarta 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Filet złocisty 80g Marchew tarta 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Filet złocisty 80g Marchew tarta 50g Masło 10g Pieczywo żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Filet złocisty 80g Marchew tarta 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2127,79 Białka [g] 97,16 Błonnik pokarmowy [g] 29,41 Sól [g] 6,96 Tłuszcze [g] 58,54 Węglowodany [g] 318,82 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 17,42 Sacharoza [g] 23,98	Energia [kcal] 2127,79 Białka [g] 97,16 Błonnik pokarmowy [g] 29,41 Sól [g] 6,96 Tłuszcze [g] 58,54 Węglowodany [g] 318,82 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 17,42 Sacharoza [g] 23,98	Energia [kcal] 1939,43 Białka [g] 97,08 Błonnik pokarmowy [g] 34,74 Sól [g] 6,95 Tłuszcze [g] 61,24 Węglowodany [g] 268,38 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 19,06 Sacharoza [g] 13,41	Energia [kcal] 2127,79 Białka [g] 97,16 Błonnik pokarmowy [g] 29,41 Sól [g] 6,96 Tłuszcze [g] 58,54 Węglowodany [g] 318,82 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 17,42 Sacharoza [g] 23,98

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Przysmak z weka 40g Ogórek zielony 50g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Przysmak z weka 40g Ogórek zielony 50g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Przysmak z weka 40g Ogórek zielony 50g Masło 10g Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt [3] Przysmak z weka 40g Pomidor 50g Masło 10g 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	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400g [1-1,3,7,9] Kluski śląskie z sosem pieczarkowym 250/100g [1-1,3,7] Surówka z marchewki 100g Brokuł gotowany 100g Kompot owocowy 200mg	Zupa pomidorowa z makaronem 400g [1-1,3,7,9] Kluski śląskie z sosem pieczarkowym 250/100g [1-1,3,7] Surówka z marchewki 100g Brokuł gotowany 100g Kompot owocowy 200mg	Zupa pomidorowa z makaronem 400g [1-1,3,7,9] Kluski śląskie z sosem pieczarkowym 250/100g [1-1,3,7] Surówka z marchewki 100g Brokuł gotowany 100g Kompot owocowy 200mg	Zupa pomidorowa z makaronem 400g [1-1,3,7,9] Kluski śląskie z sosem pieczarkowym 250/100g [1-1,3,7] Surówka z marchewki 100g Szpinak gotowany 100g Kompot owocowy 200mg
Kolacja	Serek topiony 50g [7] Polędwica Hani 40g Jarzynka gotowana 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Polędwica Hani 40g Jarzynka gotowana 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Polędwica Hani 40g Jarzynka gotowana 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Polędwica Hani 40g Jarzynka gotowana 50g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Banan ½ szt	Banan ½ szt	Gruszki ½ szt	Banan ½ szt
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2254,58 Białka [g] 85,61 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 9,06 Tłuszcze [g] 65,23 Węglowodany [g] 348,43 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,82 Sacharoza [g] 37,63	Energia [kcal] 2205,98 Białka [g] 81,54 Błonnik pokarmowy [g] 33,24 Sól [g] 8,25 Tłuszcze [g] 61,33 Węglowodany [g] 349,11 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,55 Sacharoza [g] 37,65	Energia [kcal] 2103,79 Białka [g] 88,07 Błonnik pokarmowy [g] 40,54 Sól [g] 8,85 Tłuszcze [g] 62,7 Węglowodany [g] 316,9 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,1 Sacharoza [g] 14,76	Energia [kcal] 2230,88 Białka [g] 82,36 Błonnik pokarmowy [g] 34,19 Sól [g] 8,41 Tłuszcze [g] 62,65 Węglowodany [g] 352,07 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,08 Sacharoza [g] 37,65

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Polędwica królewiecka 40g Hummus 60g Pomidor 50g Masło 10g 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]	Polędwica królewiecka 40g Hummus 60g Pomidor 50g Masło 10g 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]	Polędwica królewiecka 40g Hummus 60g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Makaron na mleku 350g [1-1,3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Polędwica królewiecka 40g Hummus 60g Pomidor 50g Masło 10g 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]
2 śniadanie	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt
Obiad	Zupa krupnik jęczmienny z ziel. piet 400g [1-4,7,9] Kotlet rybny 100g [1-1,3,4] Ziemniaki 200g Sałatka z burczków 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot owocowy 200 ml	Szpinakowa z ryżem. 400g [1-1,7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [1-1,3,4] Ziemniaki 200g Sałatka z burczków 100g Kompot owocowy 200 ml	Szpinakowa z ryżem. 400g [1-1,7,9] Ryba gotowana 100g [1-1,3,4] Ziemniaki 200g Sałatka z burczków 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot owocowy 200 ml	Szpinakowa z ryżem. 400g [1-1,7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [1-1,3,4] Ziemniaki 200g Sałatka z burczków 100g Kompot owocowy 200 ml
Kolacja	Dżem truskawkowy 50g Polędwica miodowa 40g Jabłko ½ szt Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Polędwica miodowa 40g Jabłko ½ szt Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Polędwica miodowa 80g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 10g Pieczywo żytn,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Polędwica miodowa 40g Jabłko ½ szt Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,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] 2192,61 Białka [g] 84,38 Błonnik pokarmowy [g] 32,19 Sól [g] 6,7 Tłuszcze [g] 64,74 Węglowodany [g] 334,35 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 19,24 Sacharoza [g] 24,96	Energia [kcal] 2182,67 Białka [g] 92,94 Błonnik pokarmowy [g] 32,04 Sól [g] 5,84 Tłuszcze [g] 64,05 Węglowodany [g] 323,09 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 20,51 Sacharoza [g] 27,88	Energia [kcal] 2118,67 Białka [g] 97,58 Błonnik pokarmowy [g] 41,08 Sól [g] 7,05 Tłuszcze [g] 68,98 Węglowodany [g] 296,15 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 22,52 Sacharoza [g] 24	Energia [kcal] 2182,67 Białka [g] 92,94 Błonnik pokarmowy [g] 32,04 Sól [g] 5,84 Tłuszcze [g] 64,05 Węglowodany [g] 323,09 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 20,51 Sacharoza [g] 27,88

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostrysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Parówka drobiowa 60 g Przysmak z weka 40g Musztarda 20g Pomidor 50g Masło 10g 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]	Parówka drobiowa 60 g Przysmak z weka 40g Pomidor 50g Masło 10g 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]	Parówka drobiowa 60 g Przysmak z weka 40g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Parówka drobiowa 60 g Przysmak z weka 40g Pomidor 50g Masło 10g 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]
2 śniadanie	Kanapka z pastą z rybno-jarzynową 1 szt [1-1,4,7,9]	Kanapka z pastą z rybno-jarzynową 1 szt [1-1,4,7,9]	Kanapka z pastą z rybno-jarzynową 1 szt [1-1,4,7,9]	Kanapka z pastą z rybno-jarzynową 1 szt [1-1,4,7,9]
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Stek z cebulą 100/10g, jarzyny 100g) [1-1,3,7,9] Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 100g Surówka z selera 100g Kompot owocowy 200ml	Zupa wiejska z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Klopsik w sosie pieczeniowym 100/100g [1-1,3,7,9] Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 100g Surówka z selera 100g Kompot owocowy 200ml	Zupa wiejska z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Klopsik w sosie pieczeniowym 100/100g [1-1,3,7,9] Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 100g Surówka z selera 100g Kompot owocowy 200ml	Zupa wiejska z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Klopsik w sosie pieczeniowym 100/100g [1-1,3,7,9] Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 100g Surówka z selera 100g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Paprykarz 50g [4] Szynka tyrolska 40g Brokuł gotowany 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 80g Brokuł gotowany 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 80g Brokuł gotowany 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 80g Marchew tarta 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kefir naturalny 240g [7]	Kefir naturalny 240g [7]	Kefir naturalny 240g [7]	Serek wiejski 100g [7]
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2343,7 Białka [g] 105,07 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 10,4 Tłuszcze [g] 87,38 Węglowodany [g] 303,35 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,23 Sacharoza [g] 12,56	Energia [kcal] 2149,57 Białka [g] 96,74 Błonnik pokarmowy [g] 35,52 Sól [g] 9,33 Tłuszcze [g] 73,77 Węglowodany [g] 293,79 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,03 Sacharoza [g] 9,89	Energia [kcal] 2014,97 Białka [g] 91,82 Błonnik pokarmowy [g] 42,66 Sól [g] 8,7 Tłuszcze [g] 65,43 Węglowodany [g] 287,27 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 23,52 Sacharoza [g] 10,73	Energia [kcal] 2154,57 Białka [g] 96,14 Błonnik pokarmowy [g] 36,42 Sól [g] 9,42 Tłuszcze [g] 73,72 Węglowodany [g] 296,24 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,03 Sacharoza [g] 10,74

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostrysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Carpaccio z burakami i twarogiem 100g [7] Szyńka z indyka 40g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Płatki owsiane na mleku 350g [1-3,7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Carpaccio z burakami i twarogiem 100g [7] Szyńka z indyka 40g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Płatki owsiane na mleku 350g [1-3,7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Carpaccio z burakami i twarogiem 100g [7] Szyńka z indyka 40g Masło 10g Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Płatki owsiane na mleku 350g [1-3,7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Carpaccio z burakami i twarogiem 100g [7] Szyńka z indyka 40g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1 Płatki owsiane na mleku 350g [1-3,7] Kakao na mleku 200 ml [7]
2 śniadanie	Chlebka z powidłami 50/25g [1-1,3,7]	Chlebka z powidłami 50/25g [1-1,3,7]	Chlebka z powidłami 50/25g [1-1,3,7]	Chlebka z powidłami 50/25g [1-1,3,7]
Obiad	Kalafiorowa z ryżem [1-1,7,9] Ćwiartka z kurczaka pieczona 1/2 Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy 200ml	Kalafiorowa z ryżem [1-1,7,9] Ćwiartka z kurczaka gotowana 1/2 Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy 200ml	Kalafiorowa z ryżem [1-1,7,9] Ćwiartka z kurczaka gotowana 1/2 Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy 200ml	Kalafiorowa z ryżem [1-1,7,9] Ćwiartka z kurczaka gotowana 1/2 Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Salatka makaronowa z warzywami 100g [1-1,3,7] Ogonówka 40g Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z koperkiem 60g [3,7] Ogonówka 40g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z koperkiem 60g [3,7] Ogonówka 40g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z koperkiem 60g [3,7] Ogonówka 40g Pomidor 50g Masło 10g 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] 2458,26 Białka [g] 124,28 Błonnik pokarmowy [g] 36,58 Sól [g] 7,31 Tłuszcze [g] 58,35 Węglowodany [g] 376,59 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 21,51 Sacharoza [g] 25,93	Energia [kcal] 2413,34 Białka [g] 127,17 Błonnik pokarmowy [g] 32,12 Sól [g] 6,71 Tłuszcze [g] 62,97 Węglowodany [g] 350,48 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 23,27 Sacharoza [g] 25,44	Energia [kcal] 2171,24 Białka [g] 121,01 Błonnik pokarmowy [g] 39,25 Sól [g] 6,45 Tłuszcze [g] 59,82 Węglowodany [g] 306,61 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 22,37 Sacharoza [g] 14,3	Energia [kcal] 2413,34 Białka [g] 127,17 Błonnik pokarmowy [g] 32,12 Sól [g] 6,71 Tłuszcze [g] 62,97 Węglowodany [g] 350,48 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 23,27 Sacharoza [g] 25,44

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.