

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Twarożek z koperkiem 60g [7] Polędwica królewiecka 40g Jabłko ½ szt Masto 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jagłana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Twarożek z koperkiem 60g [7] Polędwica królewiecka 40g Jabłko ½ szt Masto 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jagłana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Twarożek z koperkiem 60g [7] Polędwica królewiecka 40g Jabłko ½ szt Masto 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jagłana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Twarożek z koperkiem 60g [7] Polędwica królewiecka 40g Jabłko ½ szt Masto 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jagłana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]
2 śniadanie	Ciastka 30g [1-1,3,7]	Ciastka 30g [1-1,3,7]	Ciastka b/c 30g [1-1,3,7]	Ciastka 30g [1-1,3,7]
Obiad	Kartoflanka z zacierką 400g [1-1,7,9] Ćwiartka z kurczaka pieczona ½ szt Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy 200 ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1-1,7,9] Ćwiartka z kurczaka gotowana ½ szt Sos pieczeniowy 100g [1-1,7] Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy 200 ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1-1,7,9] Ćwiartka z kurczaka gotowana ½ szt Sos pieczeniowy 100g [1-1,7] Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy 200 ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1-1,7,9] Ćwiartka z kurczaka gotowana ½ szt Sos pieczeniowy 100g [1-1,7] Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy 200 ml
Kolacja	Pasta mięsno-jarzynowa z soczewicą 100g [9] Szynka tyrolska 40g Masto 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 100g [9] Szynka tyrolska 40g Masto 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 100g [9] Szynka tyrolska 40g Masto 15g [7] Pieczywo żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 100g [9] Szynka tyrolska 40g Masto 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] 2217,74 Białka [g] 106,66 Błonnik pokarmowy [g] 31,65 Sól [g] 7,07 Tłuszcze [g] 61,8 Węglowodany [g] 325,52 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 22,21 Sacharoza [g] 25,32	Energia [kcal] 2217,74 Białka [g] 106,66 Błonnik pokarmowy [g] 31,65 Sól [g] 7,07 Tłuszcze [g] 61,8 Węglowodany [g] 325,52 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 22,21 Sacharoza [g] 25,32	Energia [kcal] 2080,19 Białka [g] 104,21 Błonnik pokarmowy [g] 41,26 Sól [g] 7,13 Tłuszcze [g] 63,8 Węglowodany [g] 307,74 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 22,25 Sacharoza [g] 11,37	Energia [kcal] 2217,74 Białka [g] 106,66 Błonnik pokarmowy [g] 31,65 Sól [g] 7,07 Tłuszcze [g] 61,8 Węglowodany [g] 325,52 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 22,21 Sacharoza [g] 25,32

	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 Pyzdry 40g Pomidor 50g Masto 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]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szynka Pyzdry 40g Pomidor 50g Masto 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]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szynka Pyzdry 40g Pomidor 50g Masto 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]	Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt [3] Szynka Pyzdry 40g Pomidor 50g Masto 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	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Zupa jarzynowa zabieleną 400g [1-1,7,9] Makaron z filetem drobiowym w sosie słodko-kwaśnym 200/100/100g [1-1,3,7] Surówka z kapusty pekińskiej 100g Surówka z selera 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa jarzynowa zabieleną 400g [1-1,7,9] Makaron z filetem drobiowym w sosie słodko-kwaśnym 200/100/100g [1-1,3,7] Szpinak gotowany 100g Surówka z selera 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa jarzynowa zabieleną 400g [1-1,7,9] Makaron pełnoziarnisty z filetem drobiowym w sosie słodko-kwaśnym 200/100/100g [1-1,3,7] Surówka z kapusty pekińskiej 100g Surówka z selera 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa jarzynowa zabieleną 400g [1-1,7,9] Makaron z filetem drobiowym w sosie słodko-kwaśnym 200/100/100g [1-1,3,7] Szpinak gotowany 100g Surówka z selera 100g Kompot z owoców 200ml
Kolacja	Salatka ryżowa z warzywami 100g [7] Szynka piwna 40g Masto 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Twarożek z koperkiem 60g [7] Marchew gotowana 50g Szynka piwna 40g Masto 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Twarożek z koperkiem 60g [7] Marchew tarta 50g Szynka piwna 40g Masto 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Twarożek z koperkiem 60g [7] Marchew gotowana 50g Szynka piwna 40g Masto 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] 2364,93 Białka [g] 107,53 Błonnik pokarmowy [g] 36,97 Sól [g] 6,51 Tłuszcze [g] 66,66 Węglowodany [g] 352,69 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 16,95 Sacharoza [g] 16,71	Energia [kcal] 2256,37 Białka [g] 113,11 Błonnik pokarmowy [g] 35,96 Sól [g] 6,74 Tłuszcze [g] 64,03 Węglowodany [g] 325,43 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 17,79 Sacharoza [g] 16,4	Energia [kcal] 2143,57 Białka [g] 110,74 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sól [g] 7,51 Tłuszcze [g] 65,66 Węglowodany [g] 298,41 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 18,5 Sacharoza [g] 13,54	Energia [kcal] 2205,77 Białka [g] 112,23 Błonnik pokarmowy [g] 35,96 Sól [g] 6,83 Tłuszcze [g] 58,8 Węglowodany [g] 325,49 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 16,14 Sacharoza [g] 16,4

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasztet 50g Polędwica miodowa 40g Kalafior 50g Masto 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]/	Pasta jajeczna z koperkiem 60g [3,7] Polędwica miodowa 40g Kalafior 50g Masto 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]/	Pasta jajeczna z koperkiem 60g [3,7] Polędwica miodowa 40g Kalafior 50g Masto 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kakao na mleku 200 ml [7]/ K	Pasta jajeczna z koperkiem 60g [3,7] Polędwica miodowa 40g Marchew tarta 50g Masto 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	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym zabelana 400/20g [1-1,3,7,9] Pierogi ruskie 300g [1-1,3,7] Fasolka szparagowa na ciepło 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym zabelana 400/20g [1-1,3,7,9] Kasza jęczmienna z kurczakiem i warzywami 200/100/100g Fasolka szparagowa na ciepło 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym zabelana 400/20g [1-1,3,7,9] Kasza jęczmienna z kurczakiem i warzywami 200/100/100g Fasolka szparagowa na ciepło 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym zabelana 400/20g [1-1,3,7,9] Kasza jęczmienna z kurczakiem i warzywami 200/100/100g Fasolka szparagowa na ciepło 100g Kompot z owoców 200ml
Kolacja	Pasta rybna z ogórkiem konserwowym 100g [4,7] Polędwica sopocka 40g Masto 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Polędwica sopocka 80g Pomidor 50g Masto 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Polędwica sopocka 80g Pomidor 50g Masto 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Polędwica sopocka 80g Pomidor 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] 2048,89 Białka [g] 99,57 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 9,32 Tłuszcze [g] 55,56 Węglowodany [g] 302,16 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 20,81 Sacharoza [g] 12,06	Energia [kcal] 2047,32 Białka [g] 110,59 Błonnik pokarmowy [g] 31,59 Sól [g] 7,38 Tłuszcze [g] 48,87 Węglowodany [g] 307,13 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 17,37 Sacharoza [g] 9,82	Energia [kcal] 2009,52 Białka [g] 109,05 Błonnik pokarmowy [g] 38,73 Sól [g] 7,46 Tłuszcze [g] 49,15 Węglowodany [g] 302,09 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 17,37 Sacharoza [g] 10,66	Energia [kcal] 2054,32 Białka [g] 110,19 Błonnik pokarmowy [g] 32,49 Sól [g] 7,46 Tłuszcze [g] 48,92 Węglowodany [g] 309,63 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 17,38 Sacharoza [g] 10,72

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Dżem brzoskwiniowy 50g Polędwica Hani 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 Polędwica Hani 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]	Polędwica Hani 80g Jabłko ½ szt Sałata zielona 1 liść ok 5g 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 Polędwica Hani 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	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami zabilana 400g [1-1,7,9] Kotlet mielony (smażony) 100g [1-1,3] Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 100g Surówka z marchewki 100g Kompot z owoców 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami zabilana 400g [1-1,7,9] Klopsik w sosie pomidorowym 100/100g [1-1,3] Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 100g Surówka z marchewki 100g Kompot z owoców 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami zabilana 400g [1-1,7,9] Klopsik w sosie pomidorowym 100/100g [1-1,3] Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 100g Surówka z marchewki 100g Kompot z owoców 200ml	Grycikowa 400g [1-1,9] Klopsik w sosie pomidorowym 100/100g [1-1,3] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 200g Kompot z owoców 200ml
Kolacja	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Ogórek zielony 50g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Ogórek zielony 50g Masło 15g [7] Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Jabłko pieczone ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2164,31 Białka [g] 87,54 Błonnik pokarmowy [g] 34,42 Sól [g] 7,53 Tłuszcze [g] 55,67 Węglowodany [g] 346,16 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 18,94 Sacharoza [g] 41,85	Energia [kcal] 2186,59 Białka [g] 90,46 Błonnik pokarmowy [g] 36,05 Sól [g] 7,5 Tłuszcze [g] 53,43 Węglowodany [g] 355,06 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 18,88 Sacharoza [g] 41,96	Energia [kcal] 2050,39 Białka [g] 97,26 Błonnik pokarmowy [g] 42,81 Sól [g] 9,17 Tłuszcze [g] 55,59 Węglowodany [g] 312,04 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 19,66 Sacharoza [g] 18,56	Energia [kcal] 2126,69 Białka [g] 84,46 Błonnik pokarmowy [g] 36,34 Sól [g] 8,6 Tłuszcze [g] 49,18 Węglowodany [g] 355,76 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 17,95 Sacharoza [g] 50,14

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Szynka tyrolska 80g Pomidor 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 tyrolska 80g Pomidor 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 tyrolska 80g Pomidor 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 tyrolska 80g Pomidor 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	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 400g [1-1,7,9] Pierogi leniwe 300 g [1-1,3,7] Sos pieczeniowy 100g [1-1,7] Surówka z selera 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 400g [1-1,7,9] Pierogi leniwe 300 g [1-1,3,7] Sos pieczeniowy 100g [1-1,7] Surówka z selera 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 400g [1-1,7,9] Ryż brązowy z sosem i warzywami 200/100/100g [1-1,7,9] Surówka z selera 100g Kompot z owoców 200ml	Ryżanka nie zabieleną 400g [1-1,9] Pierogi leniwe 300 g [1-1,3,7] Sos pieczeniowy 100g [1-1,7] Surówka z selera 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot z owoców 200ml
Kolacja	Pasta z makreli 50g [4] Filet złocisty 40g marchew gotowana 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Filet złocisty 40g marchew gotowana 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Filet złocisty 40g marchew gotowana 50g Masło 15g [7] Pieczywo żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Filet złocisty 40g marchew gotowana 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] 2354,86 Białka [g] 98,06 Błonnik pokarmowy [g] 33,07 Sól [g] 11,55 Tłuszcze [g] 79,44 Węglowodany [g] 330,27 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,24 Sacharoza [g] 20,77	Energia [kcal] 2257,76 Białka [g] 99,16 Błonnik pokarmowy [g] 32,62 Sól [g] 11,02 Tłuszcze [g] 68,44 Węglowodany [g] 329,26 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,18 Sacharoza [g] 20,85	Energia [kcal] 1926,06 Białka [g] 76,93 Błonnik pokarmowy [g] 43,24 Sól [g] 9,24 Tłuszcze [g] 56,21 Węglowodany [g] 300,61 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 22,06 Sacharoza [g] 18,79	Energia [kcal] 2156,69 Białka [g] 94,22 Błonnik pokarmowy [g] 31,57 Sól [g] 10,78 Tłuszcze [g] 62,76 Węglowodany [g] 321,03 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 22,68 Sacharoza [g] 18,27

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasztetowa 50g Ogonówka 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] Ogonówka 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] Ogonówka 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]	Ogonówka 80g Jabłko pieczone ½ sz 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	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok marchewkowy 100g
Obiad	Zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 400g [9] Kotlet rybny (smażony) 100g [1-1,3,4] Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Szpinak gotowany 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 400g [9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [1-1,4] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 400g [9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [1-1,4] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 400g [9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [1-1,4] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Kompot z owoców 200ml
Kolacja	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g [3,7] Polędwica z weka 40g Gruszka ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2]. Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z koperkiem 60g [3,7] Polędwica z weka 40g Gruszka ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2]. Herbata 200 ml	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g [3,7] Polędwica z weka 40g Gruszka ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo żyt,raz.100g [1-1, 1-2]. Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z koperkiem 60g [3,7] Polędwica z weka 40g Banan ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2]. Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Maślanka naturalna 100 g [7]	Maślanka naturalna 100 g [7]	Maślanka naturalna 100 g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2290,79 Białka [g] 102,02 Błonnik pokarmowy [g] 33,22 Sól [g] 9,74 Tłuszcze [g] 84,19 Węglowodany [g] 298,02 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,22 Sacharoza [g] 23,7	Energia [kcal] 2072,37 Białka [g] 114,29 Błonnik pokarmowy [g] 31,93 Sól [g] 6,89 Tłuszcze [g] 60,82 Węglowodany [g] 281,21 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,08 Sacharoza [g] 24,14	Energia [kcal] 2131,05 Białka [g] 114,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,46 Sól [g] 8,03 Tłuszcze [g] 66,39 Węglowodany [g] 288,13 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,46 Sacharoza [g] 27,97	Energia [kcal] 2212,66 Białka [g] 112,48 Błonnik pokarmowy [g] 32,91 Sól [g] 7,62 Tłuszcze [g] 64,67 Węglowodany [g] 309,88 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,06 Sacharoza [g] 45,13

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Parówka drobiowa 60g Szyunka piwna 40g Ketchup 20g Papryka 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Ryż na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Parówka drobiowa 60g Szyunka piwna 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Ryż na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Parówka drobiowa 60g Szyunka piwna 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Ryż na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Parówka drobiowa 60g Szyunka piwna 40g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Ryż na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]
2 śniadanie	Rogal z miodem 50/20g [1-1,3,7]	Rogal z miodem 50/20g [1-1,3,7]	Kanapka z pastą rybno-jarzynową 1 szt [1-1,3,7]	Rogal z miodem 50/20g [1-1,3,7]
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Kotlet mielony drobiowy 100g [1-1,3] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot owocowy 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot owocowy 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot owocowy 200ml	Gryskowa 400g [1-1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Paprykarz 50g [4] Polędwica miodowa 40g Marchew tarta 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żytn,raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Polędwica miodowa 80g Marchew tarta 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żytn,raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Polędwica miodowa 80g Marchew tarta 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żytn,raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Polędwica miodowa 80g Marchew tarta 50g Pieczywo pszen,żytn,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] 2412,37 Białka [g] 108,58 Błonnik pokarmowy [g] 34,61 Sól [g] 7,93 Tłuszcze [g] 68,74 Węglowodany [g] 357,98 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 21,89 Sacharoza [g] 12,28	Energia [kcal] 2418,97 Białka [g] 113,94 Błonnik pokarmowy [g] 35,54 Sól [g] 8,37 Tłuszcze [g] 66,01 Węglowodany [g] 361,45 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 23,64 Sacharoza [g] 12,14	Energia [kcal] 2253,11 Białka [g] 113,38 Błonnik pokarmowy [g] 44,84 Sól [g] 8,3 Tłuszcze [g] 66,73 Węglowodany [g] 323,34 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 24,61 Sacharoza [g] 9,97	Energia [kcal] 2252,28 Białka [g] 107,84 Błonnik pokarmowy [g] 31,94 Sól [g] 8,8 Tłuszcze [g] 65,23 Węglowodany [g] 325,59 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 23,48 Sacharoza [g] 11,14

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Przysmak z weka 40g Serek śmietankowy 40g [7] Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Zacierka na mleku 350g [1-1,3,7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Przysmak z weka 40g Serek śmietankowy 40g [7] Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Zacierka na mleku 350g [1-1,3,7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Przysmak z weka 40g Serek śmietankowy 40g [7] Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Zacierka na mleku 350g [1-1,3,7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Przysmak z weka 40g Serek śmietankowy 40g [7] Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Zacierka na mleku 350g [1-1,3,7] 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	Rosół z makaronem 400g [1-1,3,9] Potrawka z kurczaka 180g [1-1,7] Kasza jęczmienna 200g [1-4] Mizeria ze śmietaną 100 g [7] Marchewka gotowana 100g Kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400g [1-1,3,9] Potrawka z kurczaka 180g [1-1,7] Kasza jęczmienna 200g [1-4] Marchewka gotowana 100g Fasolka szparagowa na ciepło 100g Kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400g [1-1,3,9] Potrawka z kurczaka 180g [1-1,7] Kasza jęczmienna 200g [1-4] Mizeria ze śmietaną 100 g [7] Marchewka gotowana 100g Kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400g [1-1,3,9] Potrawka z kurczaka 180g [1-1,7] Kasza jęczmienna 200g [1-4] Fasolka szparagowa na ciepło 100g Marchewka gotowana 100g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Dżem truskawkowy 50g Szynka Pyzdry 40g Fasolka szparagowa gotowana 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Szynka Pyzdry 40g Fasolka szparagowa gotowana 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Szynka Pyzdry 80g Fasolka szparagowa gotowana 50g Masło 15g [7] Pieczywo żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Szynka Pyzdry 40g Fasolka szparagowa gotowana 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Banan ½ szt	Banan ½ szt	Jabłko ½ szt	Banan ½ szt
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2137,96 Białka [g] 94,76 Błonnik pokarmowy [g] 29,72 Sól [g] 6,74 Tłuszcze [g] 55,47 Węglowodany [g] 331,31 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 22,94 Sacharoza [g] 22,13	Energia [kcal] 2118,18 Białka [g] 95,44 Błonnik pokarmowy [g] 32,47 Sól [g] 5,72 Tłuszcze [g] 52,05 Węglowodany [g] 334,68 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 20,83 Sacharoza [g] 21,04	Energia [kcal] 2004,41 Białka [g] 98,78 Błonnik pokarmowy [g] 36,95 Sól [g] 7,1 Tłuszcze [g] 58,07 Węglowodany [g] 291 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 23,92 Sacharoza [g] 12,39	Energia [kcal] 2118,18 Białka [g] 95,44 Błonnik pokarmowy [g] 32,47 Sól [g] 5,72 Tłuszcze [g] 52,05 Węglowodany [g] 334,68 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 20,83 Sacharoza [g] 21,04

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Ser żółty 40g [7] Szynka piwna 40g Pomidor 50g Masto 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]	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka piwna 40g Pomidor 50g Masto 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]	Ser żółty 40g [7] Szynka piwna 40g Pomidor 50g Masto 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]	Serek śmietankowy 40g [7] Szynka piwna 40g Pomidor 50g Masto 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	Gruszka ½ szt	Gruszka ½ szt	Gruszka ½ szt	Jabłko ½ szt
Obiad	Zupa z grochowa z ziemniakami 400g [1-4,9] Ryż z truskawkami i polewą jogurtową 200/100/100g [7] Surówka z selera 100g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 200ml	Zupa z fasolki szparagowej 400g [1-4,9] Ryż z truskawkami i polewą jogurtową 200/100/100g [7] Surówka z selera 100g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 200ml	Zupa z fasolki szparagowej 400g [1-4,9] Ryż brązowy z truskawkami i polewą jogurtową 200/100/100g [7] Surówka z selera 100g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 200ml	Zupa z fasolki szparagowej 400g [1-4,9] Ryż z truskawkami i polewą jogurtową 200/100/100g [7] Surówka z selera 100g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Pasztet 50g Rolada z kurczaka 40g Bukiet warzyw 50g Masto 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem 60g [1-1,3,7] Rolada z kurczaka 40g Bukiet warzyw 50g Masto 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem 60g [1-1,3,7] Rolada z kurczaka 40g Bukiet warzyw 50g Masto 15g [7] Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem 60g [1-1,3,7] Rolada z kurczaka 40g Bukiet warzyw 50g Marchew gotowana 50g 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] 2329,73 Białka [g] 120,93 Błonnik pokarmowy [g] 34,93 Sól [g] 7 Tłuszcze [g] 56,06 Węglowodany [g] 353,68 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 22,54 Sacharoza [g] 14,34	Energia [kcal] 2124,98 Białka [g] 108,53 Błonnik pokarmowy [g] 33,17 Sól [g] 6,45 Tłuszcze [g] 46,24 Węglowodany [g] 335,97 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 18,49 Sacharoza [g] 12,57	Energia [kcal] 2132,58 Białka [g] 113,42 Błonnik pokarmowy [g] 40,31 Sól [g] 7,54 Tłuszcze [g] 55,23 Węglowodany [g] 315,69 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 23,38 Sacharoza [g] 15,13	Energia [kcal] 2124,98 Białka [g] 108,53 Błonnik pokarmowy [g] 33,17 Sól [g] 6,45 Tłuszcze [g] 46,24 Węglowodany [g] 335,97 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 18,49 Sacharoza [g] 12,57

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Hummus 60g Szynka z indyka 40g Marchew tarta 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]	Hummus 60g Szynka z indyka 40g Marchew tarta 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]	Hummus 60g Szynka z indyka 40g Marchew tarta 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]	Szynka z indyka 60g Marchew tarta 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	Rogal z miodem 50/20g [1-1,7]	Rogal z miodem 50/20g [1-1,7]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1-1,3,7]	Rogal z miodem 50/20g [1-1,7]
Obiad	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym zabieleny 400/20g [1-1,3,7,9] Pulpet w sosie pomidorowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Szpinak gotowany 100g Kompot owocowy 200ml	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym zabieleny 400/20g [1-1,3,7,9] Pulpet w sosie pomidorowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Marchew gotowana 100g Kompot owocowy 200ml	Zupa krem z brokuła zabieleny 400/20g [1-1,3,7,9] Pulpet w sosie pomidorowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Marchew gotowana 100g Kompot owocowy 200ml	Krupnik ryżowy 400g [9] Pulpet w sosie pomidorowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Marchew gotowana 100g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Salatka śledziowa z warzywami 100g [4,7] Polędwica sopocka 40g Masto 15g [7] Pieczywo pszen,żytn,raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Jabłko ½ szt Masto 15g [7] Pieczywo pszen,żytn,raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Jabłko ½ szt Masto 15g [7] Pieczywo pszen,żytn,raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Białko Jaja kurzego gotowanego 2 szt [3] Polędwica sopocka 40g Jabłko ½ szt Masto 15g [7] Pieczywo pszen,żytn,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] 2480,63 Białka [g] 107,34 Błonnik pokarmowy [g] 33,94 Sól [g] 8,31 Tłuszcze [g] 85,11 Węglowodany [g] 338,79 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,78 Sacharoza [g] 13,97	Energia [kcal] 2343,3 Białka [g] 103,14 Błonnik pokarmowy [g] 33,98 Sól [g] 6,74 Tłuszcze [g] 71,15 Węglowodany [g] 339,89 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,33 Sacharoza [g] 13,9	Energia [kcal] 2269,2 Białka [g] 100,71 Błonnik pokarmowy [g] 40,36 Sól [g] 6,82 Tłuszcze [g] 71,13 Węglowodany [g] 326,96 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,29 Sacharoza [g] 14,74	Energia [kcal] 2293,9 Białka [g] 102,36 Błonnik pokarmowy [g] 34,35 Sól [g] 7,89 Tłuszcze [g] 60,77 Węglowodany [g] 351,77 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 21,69 Sacharoza [g] 14,51

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.