

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostrysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Twarożek z koperkiem 60g [7] Polędwica królewiecka 40g Pomidor 50g Masto 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] Polędwica królewiecka 40g Pomidor 50g Masto 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] Polędwica królewiecka 40g Pomidor 50g Masto 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] Polędwica królewiecka 40g Pomidor 50g Masto 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	Maślanka naturalna 100g [7]	Maślanka naturalna 100g [7]	Maślanka naturalna 100g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]
Obiad	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 400g [1-1,7,9] Pierogi leniwe z sosem pieczeniowym 250/100g [1-1,3,7] Fasolka szparagowa gotowana 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g, Kompot z owoców 200ml	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 400g [1-1,7,9] Pierogi leniwe z sosem pieczeniowym 250/100g [1-1,3,7] Fasolka szparagowa gotowana 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g, Kompot z owoców 200ml	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 400g [1-1,7,9] Kasza gryczana z sosem pieczeniowym 250/100g [1-1,7] Fasolka szparagowa gotowana 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g, Kompot z owoców 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Pierogi leniwe z sosem pieczeniowym 250/100g [1-1,3,7] Fasolka szparagowa gotowana 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g, Kompot z owoców 200ml
Kolacja	Pasta mięsno-jarzynowa 100g [9] Szynka piwna 40g Masto 10g Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 100g [9] Szynka piwna 40g Masto 10g Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 100g [9] Szynka piwna 40g Masto 10g Pieczywo żyt, raz. 100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Pasta mięsno-jarzynowa 100g [9] Szynka piwna 40g Masto 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] 2033,83 Białka [g] 97,87 Błonnik pokarmowy [g] 30,17 Sól [g] 7,59 Tłuszcze [g] 52,62 Węglowodany [g] 308,35 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,54 Sacharoza [g] 21,72	Energia [kcal] 2033,83 Białka [g] 97,87 Błonnik pokarmowy [g] 30,17 Sól [g] 7,59 Tłuszcze [g] 52,62 Węglowodany [g] 308,35 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,54 Sacharoza [g] 21,72	Energia [kcal] 2054,44 Białka [g] 88,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,72 Sól [g] 6,26 Tłuszcze [g] 52,09 Węglowodany [g] 330,47 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 21,84 Sacharoza [g] 18,5	Energia [kcal] 2093,83 Białka [g] 102,11 Błonnik pokarmowy [g] 30,17 Sól [g] 7,77 Tłuszcze [g] 54,72 Węglowodany [g] 314,51 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,68 Sacharoza [g] 23,52

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostrysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Dżem porzeczkowy 50g Szyńka z indyka 40g Jabłko ½ szt Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Ryż na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Szyńka z indyka 40g Jabłko ½ szt 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]	Szyńka z indyka 80g Jabłko ½ szt Rzodkiewka 50g Masło 10g Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Szyńka z indyka 40g Jabłko ½ szt Masło 10g 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 100 g [7]	Serek wiejski 100 g [7]	Serek wiejski 100 g [7]	Serek wiejski 100 g [7]
Obiad	Zupa Ogórkowa z ziemniakami zabieleną 400g [1-1,7,9] Ryba po grecku z warzywami 100/100g (ryba 100g, warzywa 100g) [1-1,4,9] Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 100g Kompot owocowy 200ml	Wiejska z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Ryba po grecku z warzywami 100/100g (ryba 100g, warzywa 100g) [1-1,4,9] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Kompot owocowy 200ml	Wiejska z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Ryba po grecku z warzywami 100/100g (ryba 100g, warzywa 100g) [1-1,4,9] Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 150g Kompot owocowy 200ml	Wiejska z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Ryba po grecku z warzywami 100/100g (ryba 100g, warzywa 100g) [1-1,4,9] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Pasztetowa 50g Polędwica Hani 40g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Polędwica Hani 40g Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Polędwica Hani 40g Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Polędwica Hani 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	Sok marchewkowo-jabłkowy 100g	Sok marchewkowo-jabłkowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok marchewkowo-jabłkowy 100g
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2305,67 Białka [g] 111,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,36 Sól [g] 9,44 Tłuszcze [g] 66,5 Węglowodany [g] 333,11 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,53 Sacharoza [g] 33,9	Energia [kcal] 2232,39 Białka [g] 114,18 Błonnik pokarmowy [g] 35,32 Sól [g] 8,12 Tłuszcze [g] 58,35 Węglowodany [g] 330,18 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,94 Sacharoza [g] 33,79	Energia [kcal] 2101,07 Białka [g] 121,24 Błonnik pokarmowy [g] 39,95 Sól [g] 10,44 Tłuszcze [g] 55,24 Węglowodany [g] 299,35 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,27 Sacharoza [g] 22,34	Energia [kcal] 2181,79 Białka [g] 113,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,32 Sól [g] 8,21 Tłuszcze [g] 53,12 Węglowodany [g] 330,24 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,29 Sacharoza [g] 33,79

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostrysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Ogonówka 80g Marchew tarta 50g Masto 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]	Ogonówka 80g Marchew tarta 50g Masto 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]	Ogonówka 80g Marchew tarta 50g Masto 10g Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Płatki owsiane na mleku 350g [1-3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Ogonówka 80g Marchew tarta 50g Masto 10g 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	Brokułowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Łazanki z białą kapustą i kielbasą 250g [1-1,3,7] Surówka z buraczków 100g Kompot owocowy 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Kasza jęczmienna z kurczakiem i warzywami 250/100/100g [1-4,9] Surówka z buraczków 100g Kompot owocowy 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Kasza jęczmienna z kurczakiem i warzywami 250/100/100g [1-4,9] Surówka z buraczków 100g Kompot owocowy 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Kasza jęczmienna z kurczakiem i warzywami 250/100/100g [1-4,9] Szpinaż gotowany 100g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Serek topiony 50g [7] Przysmak z weka 40g Ogórek zielony 50g Masto 10g Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Przysmak z weka 40g Pomidor 50g Masto 10g Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Przysmak z weka 40g Ogórek zielony 50g Masto 10g Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Przysmak z weka 40g Pomidor 50g Masto 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] 2341,7 Białka [g] 91,61 Błonnik pokarmowy [g] 30,46 Sól [g] 7,45 Tłuszcze [g] 76,88 Węglowodany [g] 337,15 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,62 Sacharoza [g] 24,11	Energia [kcal] 2184,49 Białka [g] 99,21 Błonnik pokarmowy [g] 33,34 Sól [g] 6,91 Tłuszcze [g] 48,14 Węglowodany [g] 356,28 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 22,91 Sacharoza [g] 26,7	Energia [kcal] 2089,69 Białka [g] 96,18 Błonnik pokarmowy [g] 40,72 Sól [g] 7,28 Tłuszcze [g] 49,93 Węglowodany [g] 334,52 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 23,7 Sacharoza [g] 22,34	Energia [kcal] 2187,41 Białka [g] 101,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,89 Sól [g] 6,86 Tłuszcze [g] 49,88 Węglowodany [g] 351,36 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,78 Sacharoza [g] 18,51

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Ser żółty 40g [7] Rolada z kurczaka 40g Ogórek zielony 50g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Ser twarogowy chudy 40g [7] Rolada z kurczaka 40g Ogórek zielony 50g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Ser żółty 40g [7] Rolada z kurczaka 40g Ogórek zielony 50g Masło 10g Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Ser twarogowy chudy 40g [7] Rolada z kurczaka 40g Marchew gotowana 50g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]
2 śniadanie	Galaretką owocową 100g	Galaretką owocową 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Galaretką owocową 100g
Obiad	Ryżanka 400g [9] Kotlet schabowy 100g [1-1,3] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot z owoców 200ml	Ryżanka 400g [9] Wątróbka w jarzynach 180g [1-1,9] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Kompot z owoców 200ml	Ryżanka 400g [9] Wątróbka w jarzynach 180g [1-1,9] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Kompot z owoców 200ml	Ryżanka 400g [9] Wątróbka w jarzynach 180g [1-1,9] Ziemniaki 200g Jarzynka gotowana 100g Kompot z owoców 200ml
Kolacja	Salatka jarzynowa 100g [3,7] Polędwica Hani 40g Masło 10g Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Salatka jarzynowa 100g [3,7] Polędwica Hani 40g Masło 10g Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Salatka jarzynowa 100g [3,7] Polędwica Hani 40g Masło 10g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Salatka jarzynowa 100g [3,7] Polędwica Hani 40g Masło 10g Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2293,37 Białka [g] 104,66 Błonnik pokarmowy [g] 34,26 Sól [g] 9,33 Tłuszcze [g] 74,48 Węglowodany [g] 318,6 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,59 Sacharoza [g] 9,88	Energia [kcal] 2393,96 Białka [g] 118,26 Błonnik pokarmowy [g] 47,42 Sól [g] 9,33 Tłuszcze [g] 65,22 Węglowodany [g] 357,42 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,36 Sacharoza [g] 17,72	Energia [kcal] 2006,76 Białka [g] 97,12 Błonnik pokarmowy [g] 41,83 Sól [g] 8,35 Tłuszcze [g] 58,94 Węglowodany [g] 292,83 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,64 Sacharoza [g] 10,9	Energia [kcal] 2407,96 Białka [g] 118,86 Błonnik pokarmowy [g] 49,22 Sól [g] 9,37 Tłuszcze [g] 65,22 Węglowodany [g] 361,12 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,38 Sacharoza [g] 18,12

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasztet 50g Przysmak z weka 40g Ogórek kiszony 50g 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]	Przysmak z weka 40g Twaróg chudy 40g [7] Pomidor 50g 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]	Przysmak z weka 40g Twaróg chudy 40g [7] Ogórek kiszony 50g Masło 10g Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Płatki owsiane na mleku 350g [1-3,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Przysmak z weka 60g Twaróg chudy 40g [7] Pomidor 50g 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	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g
Obiad	Zupa Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g [1-1,7,9] Makaron z serem i polewą jogurtowo-truskawkową 260/120 g [1-1,3,7] Surówka z marchewki 100g Surówka z selera 100g Kompot z owoców 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1-4,9] Makaron z serem i polewą jogurtowo-truskawkową 260/120 g [1-1,3,7] Surówka z marchewki 100g Surówka z selera 100g Kompot z owoców 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1-4,9] Makaron pełnoziarnisty z serem i polewą jogurtowo-truskawkową 260/120 g [1-1,3,7] Surówka z marchewki 100g Surówka z selera 100g Kompot z owoców 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1-4,9] Makaron z serem i polewą jogurtowo-truskawkową 260/120 g [1-1,3,7] Surówka z marchewki 100g Surówka z selera 100g Kompot z owoców 200ml
Kolacja	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Jabłko ½ szt Masło 10g Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Jabłko ½ szt Masło 10g Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Jabłko ½ szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 10g Pieczywo żyt, raz. 100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Białko jaja kurzego 2 szt [3] Polędwica sopocka 40g Jabłko ½ szt 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] 2068,1 Białka [g] 100,31 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 7,4 Tłuszcze [g] 48,27 Węglowodany [g] 324,55 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 23,05 Sacharoza [g] 17,9	Energia [kcal] 2035,44 Białka [g] 101,78 Błonnik pokarmowy [g] 30,85 Sól [g] 7,27 Tłuszcze [g] 41,68 Węglowodany [g] 329,48 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 21,89 Sacharoza [g] 10,77	Energia [kcal] 1961,84 Białka [g] 99,77 Błonnik pokarmowy [g] 37,89 Sól [g] 7,64 Tłuszcze [g] 44,21 Węglowodany [g] 310,32 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 23,14 Sacharoza [g] 13,38	Energia [kcal] 2035,44 Białka [g] 101,78 Błonnik pokarmowy [g] 30,85 Sól [g] 7,27 Tłuszcze [g] 41,68 Węglowodany [g] 329,48 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 21,89 Sacharoza [g] 10,77

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Parówka drobiowa 60g Szyńka z kurczaka 40g Ketchup 20g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g 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 60g Szyńka z kurczaka 40g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g 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 60g Szyńka z kurczaka 40g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g 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 60g Szyńka z kurczaka 40g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g 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	Skyr naturalny 100 g [7]	Skyr naturalny 100 g [7]	Skyr naturalny 100 g [7]	Skyr naturalny 100 g [7]
Obiad	Zupa krem z marchewki z groszkiem ptysiowym zabieleny 400g./20g [1,7], Filet z kurczaka (smażony) 100g [1,3], Ziemniaki 200g, Kalafior gotowany 100g Fasolka szparagowa na ciepło 100g, Kompot z owoców 200ml	Zupa krem z marchewki z groszkiem ptysiowym zabieleny 400g./20g [1,7], Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g, Kalafior gotowany 100g Fasolka szparagowa na ciepło 100g, Kompot z owoców 200ml	Zupa krem z marchewki zabieleny 400g./20g [1,7], Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g, Kalafior gotowany 100g Fasolka szparagowa na ciepło 100g, Kompot z owoców 200ml	Zupa krem z marchewki z groszkiem ptysiowym zabieleny 400g./20g [1,7], Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g, Kalafior gotowany 100g Fasolka szparagowa na ciepło 100g, Kompot z owoców 200ml
Kolacja	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g [3,7] Polędwica sopocka 40g Jarzynka gotowana 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g [3,7] Polędwica sopocka 40g Jarzynka gotowana 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g [3,7] Polędwica sopocka 40g Jarzynka gotowana 50g Masło 10g Pieczywo żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g [3,7] Polędwica sopocka 40g Jarzynka gotowana 50g Masło 10g 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] 2282,99 Białka [g] 105,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,98 Sól [g] 9,17 Tłuszcze [g] 75,49 Węglowodany [g] 314,03 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,53 Sacharoza [g] 14,79	Energia [kcal] 2214,95 Białka [g] 103,58 Błonnik pokarmowy [g] 37,64 Sól [g] 7,22 Tłuszcze [g] 68,43 Węglowodany [g] 315,88 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,76 Sacharoza [g] 12,49	Energia [kcal] 2177,15 Białka [g] 102,04 Błonnik pokarmowy [g] 44,78 Sól [g] 7,3 Tłuszcze [g] 68,71 Węglowodany [g] 310,84 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,76 Sacharoza [g] 13,33	Energia [kcal] 2209,59 Białka [g] 103,45 Błonnik pokarmowy [g] 37,57 Sól [g] 7,22 Tłuszcze [g] 68,57 Węglowodany [g] 314,34 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 29,76 Sacharoza [g] 12,82

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Serek topiony 50g [7] Szynka z indyka 40g Ogórek zielony 50g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Szynka z indyka 80g Ogórek zielony 50g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Szynka z indyka 80g Ogórek zielony 50g Masło 10g Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]	Szynka z indyka 80g Marchew gotowana 50g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kakao na mleku 200 ml [7]]
2 śniadanie	Rogal z miodem 50/20g [1-1,3,7]	Rogal z miodem 50/20g [1-1,3,7]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynowa 1 szt [1-1,7,9]	Rogal z miodem 50/20g [1-1,3,7]
Obiad	Zupa Barszcz biały z ziemniakami zabelany 400g [1-1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,7,9] (mięso 80g, warzywa 100g) Kasza jęczmienna 200g [1-4] Buraczki czerwone gotowane 100g, Kompot z owoców 130ml	Zupa Barszcz biały z ziemniakami zabelany 400g [1-1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,7,9] (mięso 80g, warzywa 100g) Kasza jęczmienna 200g [1-4] Buraczki czerwone gotowane 100g, Kompot z owoców 130ml	Zupa Barszcz biały z ziemniakami zabelany 400g [1-1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,7,9] (mięso 80g, warzywa 100g) Kasza jęczmienna 200g [1-4] Buraczki czerwone gotowane 100g, Kompot z owoców 130ml	Zupa Barszcz biały z ziemniakami zabelany 400g [1-1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,7,9] (mięso 80g, warzywa 100g) Kasza jęczmienna 200g [1-4] Surówka z selera 100g, Kompot z owoców 130ml
Kolacja	Salatka makaronowa z warzywami 100g [1-1,3,7] Filet złocisty 40g Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Filet złocisty 40g Jabłko ½ szt Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Filet złocisty 40g Jabłko ½ szt Masło 10g Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 40g [7] Filet złocisty 40g Jabłko ½ szt Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g	Sok pomidorowy 100g
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 2459,43 Białka [g] 99,82 Błonnik pokarmowy [g] 38,49 Sól [g] 9,41 Tłuszcze [g] 75,94 Węglowodany [g] 363,66 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,74 Sacharoza [g] 26,06	Energia [kcal] 2360,35 Białka [g] 108,28 Błonnik pokarmowy [g] 32,48 Sól [g] 8,6 Tłuszcze [g] 56,62 Węglowodany [g] 370,34 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,62 Sacharoza [g] 25,49	Energia [kcal] 2081,58 Białka [g] 97,24 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Sól [g] 8,41 Tłuszcze [g] 65,8 Węglowodany [g] 297,07 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,82 Sacharoza [g] 23,18	Energia [kcal] 2272,11 Białka [g] 98,57 Błonnik pokarmowy [g] 37,56 Sól [g] 9,64 Tłuszcze [g] 67,19 Węglowodany [g] 337,7 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,09 Sacharoza [g] 22,23

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Polędwica z weka 80g Pomidor 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]	Polędwica z weka 80g Pomidor 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]	Polędwica z weka 80g Pomidor 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]	Polędwica z weka 80g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Zacierka na mleku 350g [1-1,3,7] Kakao Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]
2 śniadanie	Kanapka z jajkiem 1 szt [1-1,3,7]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1-1,3,7]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1-1,3,7]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1-1,3,7]
Obiad	Zupa Kartoflanka z zacierką na wywarze warzywnym 400g [1-1,3,7,9] Gołąbek bez zawijania z soczewicą w sosie pomidorowym 2 szt 120g [1,7], Ziemniaki 200g, Kalafior gotowany 100g Surówka z marchewki 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa Kartoflanka z zacierką na wywarze warzywnym 400g [1-1,3,7,9] Kasza gryczana z filetem i warzywami 250/100/100g [9] Kalafior gotowany 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa Kartoflanka z zacierką na wywarze warzywnym 400g [1-1,3,7,9] Kasza gryczana z filetem i warzywami 250/100/100g [9] Kalafior gotowany 100g Kompot z owoców 200ml	Zupa Kartoflanka z zacierką na wywarze warzywnym 400g [1-1,3,7,9] Kasza gryczana z filetem i warzywami 250/100/100g [9] Surówka z marchewki 100g Kompot z owoców 200ml
Kolacja	Dżem porzeczkowy 50g Polędwica sopočka 40g Jabłko ½ szt Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Dżem porzeczkowy 50g Polędwica sopočka 40g Jabłko ½ szt Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g [7] Polędwica sopočka 40g Jabłko ½ szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 10g Pieczywo żytn,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Dżem porzeczkowy 50g Polędwica sopočka 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] 2309,4 Białka [g] 99,05 Błonnik pokarmowy [g] 34,52 Sól [g] 8,73 Tłuszcze [g] 56,23 Węglowodany [g] 367,65 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,44 Sacharoza [g] 19,53	Energia [kcal] 2495,26 Białka [g] 121,08 Błonnik pokarmowy [g] 41,49 Sól [g] 7,31 Tłuszcze [g] 53,09 Węglowodany [g] 402,44 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 24,04 Sacharoza [g] 19,62	Energia [kcal] 2385,66 Białka [g] 125,78 Błonnik pokarmowy [g] 47,38 Sól [g] 7,71 Tłuszcze [g] 54,87 Węglowodany [g] 371,12 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 24,83 Sacharoza [g] 16,06	Energia [kcal] 2577,76 Białka [g] 118,78 Błonnik pokarmowy [g] 40,69 Sól [g] 7,26 Tłuszcze [g] 54,84 Węglowodany [g] 420,79 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 25,1 Sacharoza [g] 33,92

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostrysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Ser żółty 40g [7] Połędwica Hani 40g Jarzynka gotowana 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]	Serek śmietankowy 40g [7] Połędwica Hani 40g Jarzynka gotowana 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]	Ser żółty 40g [7] Połędwica Hani 40g Jarzynka gotowana 50g Masło 10g Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1,7]	Serek śmietankowy 40g [7] Połędwica Hani 40g Jarzynka gotowana 50g Masło 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1 Kasza kukurydziana na mleku 350g [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 Jarzynowa z ziemniakami zabiela 400g [1-4,9] Kotlet rybny 100g [1-1,3,4] Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Szpinak gotowany 100g Kompot owocowy 200ml	Zupa Jarzynowa z ziemniakami zabiela 400g [1-4,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/100g [1-1,3,4] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Szpinak gotowany 100g Kompot owocowy 200ml	Zupa Jarzynowa z ziemniakami zabiela 400g [1-4,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/100g [1-1,3,4] Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Szpinak gotowany 100g Kompot owocowy 200ml	Zupa Jarzynowa z ziemniakami zabiela 400g [1-4,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/100g [1-1,3,4] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 100g Szpinak gotowany 100g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Rolada z kurczaka 40g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Rolada z kurczaka 40g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Rolada z kurczaka 40g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Białko jaja kurze gotowanego 2 szt [3] Rolada z kurczaka 40g Pomidor 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]	Skyr naturalny 100g [7]
Wartości odżywcze	Energia [kcal] 1939,88 Białka [g] 96,88 Błonnik pokarmowy [g] 30,64 Sól [g] 8,67 Tłuszcze [g] 61,33 Węglowodany [g] 267,9 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,8 Sacharoza [g] 8,82	Energia [kcal] 1993,32 Białka [g] 101,03 Błonnik pokarmowy [g] 32,52 Sól [g] 7,34 Tłuszcze [g] 59,11 Węglowodany [g] 280,2 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 26,39 Sacharoza [g] 11,71	Energia [kcal] 2034,56 Białka [g] 107,37 Błonnik pokarmowy [g] 39,41 Sól [g] 8,45 Tłuszcze [g] 66,87 Węglowodany [g] 271,76 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,6 Sacharoza [g] 9,77	Energia [kcal] 1959,37 Białka [g] 103,88 Błonnik pokarmowy [g] 32,77 Sól [g] 7,73 Tłuszcze [g] 53,79 Węglowodany [g] 280,93 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 24,83 Sacharoza [g] 12,68

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostrysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Hummus 60g Szynka z indyka 40g 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]	Hummus 60g Szynka z indyka 40g 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]1,7]	Hummus 60g Szynka z indyka 40g 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]	Hummus 60g Szynka z indyka 40g Masło 10g 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	Chąłka z powidłami 50/25g [1-1,3,7]	Chąłka z powidłami 50/25g [1-1,3,7]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1-1,7,9]	Chąłka z powidłami 50/25g [1-1,3,7]
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami [1-1,7,9] Filet w sosie 100/100g [1-1,7,9] Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot owocowy 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami [1-1,7,9] Filet w sosie 100/100g [1-1,7,9] Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot owocowy 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami [1-1,7,9] Filet w sosie 100/100g [1-1,7,9] Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot owocowy 200ml	Gryskowa z ziemniakami [1-1,7,9] Filet w sosie 100/100g [1-1,7,9] Ziemniaki 200g Jarzynka gotowana 200g Kompot owocowy 200ml
Kolacja	Parówka drobiowa 60g Ogonówka 40g Musztarda 20g Ogórek zielony 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 60g Ogonówka 40g Ogórek zielony 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 60g Ogonówka 40g Ogórek zielony 50g Masło 10g Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 60g Ogonówka 40g Mrchew tarta 50g Masło 10g 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] 2238,73 Białka [g] 112,91 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 8,83 Tłuszcze [g] 63,8 Węglowodany [g] 319,53 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,63 Sacharoza [g] 26,78	Energia [kcal] 2213,53 Białka [g] 108,83 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 8,42 Tłuszcze [g] 62,9 Węglowodany [g] 319,35 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,24 Sacharoza [g] 26,6	Energia [kcal] 2067,17 Białka [g] 107,91 Błonnik pokarmowy [g] 40,67 Sól [g] 8,61 Tłuszcze [g] 63,97 Węglowodany [g] 285,36 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 28,45 Sacharoza [g] 14,61	Energia [kcal] 2223,03 Białka [g] 110,18 Błonnik pokarmowy [g] 35,55 Sól [g] 8,49 Tłuszcze [g] 63,15 Węglowodany [g] 321,25 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 27,28 Sacharoza [g] 22,45

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.