



| ŚNIADANIE | | | II ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | PODWIECZOREK | | | KOLACJA | | |
|--------------------|------------------------------|------------|--------------------|--------------------------|--------|---------------------|---------------------------------|------------|---------------------|--------------------------|--------|---------------------|--------------------------|------------|
| Indeks | Nazwa Potrawy (Produktu) | Norma | Indeks | Nazwa Potrawy (Produktu) | Norma | Indeks | Nazwa Potrawy (Produktu) | Norma | Indeks | Nazwa Potrawy (Produktu) | Norma | Indeks | Nazwa Potrawy (Produktu) | Norma |
| 201 | Jaja | 2 s | | | | 0112 | Barszcz czerwony lekk.got | | | | | 1315 | Kielbasa szynkowa | 60 g |
| 3635 | Salata lodowa | 50 g | | | | | Buraki | 100g | | | | 3628 | Pomidory | 50 g |
| 01098 | Płatki owsiane na mleku got. | | | | | | Marchew | 50g | | | | 17025 | Herbata,bułka,mr | |
| | Mleko | 400 g | | | | | Mleko | 40g | | | | | Herbata | 2 g |
| | Płatki owsiane | 30 g | | | | | Mąka pszenna | 5g | | | | | Cukier | 20g |
| 17025 | Herbata,bułka,mr | | | | | | Pietruszka | 20g | | | | | Bułka 100g | 1 sz |
| | Herbata | 2 g | | | | | Selery | 20g | | | | | Masło roślinne | 10g |
| | Cukier | 20 g | | | | | Ziemniaki | 150g | | | | | | |
| | Bułka 100g | 1 s | | | | | S ó l | 10g | | | | | | |
| | Masło roślinne | 10 g | | | | | Jarzynka | 2g | | | | | | |
| | | | | | | 100481 | Makaron nitki got z serem (mar) | | | | | | | |
| | | | | | | | Makaron | 80g | | | | | | |
| | | | | | | | Ser twarog. | 80g | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 20g | | | | | | |
| | | | | | | 13220 | Kompot z jabłek got. | | | | | | | |
| | | | | | | | Jabłka | 80g | | | | | | |
| | | | | | | | Cukier | 20g | | | | | | |
| Wartość kaloryczna | | 3 785 [kJ] | Wartość kaloryczna | | [kJ] | Wartość kaloryczna: | | 3 700 [kJ] | Wartość kaloryczna: | | [kJ] | Wartość kaloryczna: | | 1 572 [kJ] |
| Wartość zestawu: | | [zł] | Wartość zestawu: | | [zł] | Wartość zestawu: | | [zł] | Wartość zestawu: | | [zł] | Wartość zestawu: | | [zł] |

| Wartość Energetyczna | | Tłuszcze | Kwasy Tłuszcz. Nasycone | Węglowodany | Cukry | Białka | Sól | Sód | Błonnik | Cholesterol |
|----------------------|----------|----------|-------------------------|-------------|-------|--------|-------|--------|---------|-------------|
| [kJ] | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] | [mg] | [g] | [mg] |
| 9057.00 | 2132.00 | 68.11 | 23.06 | 291.39 | 74.02 | 98.69 | 12.42 | 889.65 | 52.21 | 63.10 |

| POSILEK | Występujące Alergeny |
|--------------|--|
| Śniadanie | Mleko Gluten |
| II Śniadanie | |
| Obiad | Mleko Seler Gluten |
| Podwieczorek | |
| Kolacja | Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten |

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA