



| 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        |
| 252       | Ser salami                      | 60 g         | 01098        | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) |              | 02109  | Ziemn. z ziel. groszkiem lekk.got. (g) |              | 16028        | Podwieczorek (pol) (porcja) |              | 1333    | Ogonówka                        | 60 g         |
| 3628      | Pomidory                        | 50 g         |              | Mleko                                 | 400 g        |        | Groszek kons.                          | 20g          |              | Polędwica wędz.             | 50g          | 3635    | Salata lodowa                   | 50 g         |
| 1710      | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) |              |              | Płatki owsiane                        | 30 g         |        | Ziemiaki                               | 150g         |              | Masło roślinne              | 10g          | 1710    | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) |              |
|           | Herbata                         | 2 g          |              |                                       |              |        | Mleko 2%                               | 40g          |              | Chleb krojony               | 50g          |         | Herbata                         | 2 g          |
|           | Masło roślinne                  | 10 g         |              |                                       |              |        | Mąka pszenna                           | 10g          |              |                             |              |         | Masło roślinne                  | 10g          |
|           | Chleb krojony                   | 100 g        |              |                                       |              |        | Marchew                                | 50g          |              |                             |              |         | Chleb krojony                   | 100g         |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | Selery                                 | 20g          |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | Pietruszka                             | 20g          |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | S ó l                                  | 10g          |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | Jarzynka                               | 2g           |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              | 03070  | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g) |              |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | Łopatka wieprzowa                      | 80g          |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | Jaja                                   | 0,1s         |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | Mąka pszenna                           | 30g          |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | Margaryna zw.                          | 5g           |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | Marchew                                | 30g          |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | Pietruszka                             | 30g          |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | Selery                                 | 30g          |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | Mleko 2%                               | 40g          |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | Bułka 100g                             | 0,2sz        |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              | 10020  | Kasza jęczm. got.na sypko (g)          |              |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | Kasza jęczm.                           | 80g          |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | Margaryna                              | 5g           |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              | 09062  | Jarzynki got.opr. (g)                  |              |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | Margaryna                              | 7g           |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | Marchew                                | 80g          |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | Mąka pszenna                           | 5g           |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | Pietruszka                             | 50g          |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | Selery                                 | 50g          |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              | 13219  | Kompot z jabłek b/c got. (g)           |              |              |                             |              |         |                                 |              |
|           |                                 |              |              |                                       |              |        | Jabłka                                 | 80g          |              |                             |              |         |                                 |              |
|           | Wartość kaloryczna              | _____ [cal]  |              | Wartość kaloryczna                    | _____ [cal]  |        | Wartość kaloryczna:                    | _____ [cal]  |              | Wartość kaloryczna:         | _____ [cal]  |         | Wartość kaloryczna:             | _____ [cal]  |
|           | 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 ]      |
| 10798,00             | 2579,00  | 79,92    | 29,74                   | 360,24      | 52,94 | 111,00 | 16,57 | 1211,27 | 58,20   | 325,30      |

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

DIETETYK

.....  
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....