



| 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       |
| 1324      | Poledwica wędz.                 | 60 g        | 01098        | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) |             | 0112   | Barszcz czerwony lekk.got (porcja) |                        | 1028               | Podwieczorek (sz.dr) (porcja)        |                              | 1333    | Ogonówka                        | 60 g        |
| 3635      | Salata lodowa                   | 50 g        |              | Mleko                                 | 400 g       |        | Buraki                             | 100g                   |                    | Szynka drobiowa                      | 50g                          | 3628    | Pomidory                        | 50 g        |
| 1710      | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) |             |              | Płatki owsiane                        | 30 g        |        | Marchew                            | 50g                    |                    | Masło roślinne                       | 10g                          | 1710    | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) |             |
|           | Herbata                         | 2 g         |              |                                       |             |        | Mleko                              | 40g                    |                    | Chleb krojony                        | 50g                          |         | Herbata                         | 2 g         |
|           | Masło roślinne                  | 10 g        |              |                                       |             |        | Mąka pszenna                       | 5g                     |                    |                                      |                              |         | Masło roślinne                  | 10 g        |
|           | Chleb krojony                   | 100 g       |              |                                       |             |        | Pietruszka                         | 20g                    |                    |                                      |                              |         | Chleb krojony                   | 100 g       |
|           |                                 |             |              |                                       |             |        | Selery                             | 20g                    |                    |                                      |                              |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                                       |             |        | Ziemniaki                          | 150g                   |                    |                                      |                              |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                                       |             |        | Sól                                | 10g                    |                    |                                      |                              |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                                       |             |        | Jarzyńka                           | 2g                     |                    |                                      |                              |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                                       |             |        | 07058                              | Pulpety rybne got. (g) |                    |                                      |                              |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                                       |             |        |                                    | Filety rybne           | 120g               |                                      |                              |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                                       |             |        |                                    | Bułka                  | 0,2sz              |                                      |                              |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                                       |             |        |                                    | Jaja                   | 0,1s               |                                      |                              |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                                       |             |        |                                    | Mąka pszenna           | 20g                |                                      |                              |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                                       |             |        |                                    | 09141                  | Ziemniaki got. (g) |                                      |                              |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                                       |             |        |                                    |                        | Ziemniaki          | 300g                                 |                              |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                                       |             |        |                                    |                        | Mleko              | 15g                                  |                              |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                                       |             |        |                                    |                        | 09126              | Surówka z marchewki i jabłka b/c (g) |                              |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                                       |             |        |                                    |                        |                    | Marchew                              | 150g                         |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                                       |             |        |                                    |                        |                    | Śmietana 18%                         | 20g                          |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                                       |             |        |                                    |                        |                    | Majonez                              | 20g                          |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                                       |             |        |                                    |                        |                    | Jabłka                               | 60g                          |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                                       |             |        |                                    |                        |                    | 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 ]      |
| 9886,00              | 2362,00  | 52,98    | 17,28                   | 347,85      | 54,42 | 90,32  | 16,44 | 664,65 | 54,74   | 424,30      |

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

DIETETYK

.....  
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....