



| 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 |
| 1315 | Kielbasa szynkowa | 60 g | 01073 | Manna na mleku got. (porcja) | | 0112 | Barszcz czerwony lekk.got (porcja) | | 16028 | Podwieczorek (pol) (porcja) | | 1343 | Szynka gotowana | 60 g |
| 3635 | Salata iodowa | 50 g | | Mleko | 300 g | | Buraki | 100 g | | Polędwica wędz. | 50 g | 3628 | Pomidory | 50 g |
| 1710 | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) | | | Kasza manna | 30 g | | Marchew | 50 g | | Masło roślinne | 10 g | 1710 | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) | |
| | Herbata | 2 g | | | | | Mleko | 40 g | | Chleb krojony | 50 g | | Herbata | 2 g |
| | Masło roślinne | 10 g | | | | | Mąka pszenna | 5 g | | | | | Masło roślinne | 10 g |
| | Chleb krojony | 100 g | | | | | Pietruszka | 20 g | | | | | Chleb krojony | 100 g |
| | | | | | | | Selery | 20 g | | | | | | |
| | | | | | | | Ziemniaki | 150 g | | | | | | |
| | | | | | | | S ó l | 10 g | | | | | | |
| | | | | | | | Jarzyńka | 2 g | | | | | | |
| | | | | | | 02021 | Gulasz wieprz.got. (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Łopatką wieprzowa | 80 g | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 5 g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko | 40 g | | | | | | |
| | | | | | | | Mąka pszenna | 10 g | | | | | | |
| | | | | | | | Pietruszka | 20 g | | | | | | |
| | | | | | | | Selery | 20 g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 20 g | | | | | | |
| | | | | | | 09141 | Ziemniaki got. (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Ziemniaki | 300 g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko | 15 g | | | | | | |
| | | | | | | 09061 | Marchewka got. z wody b/c (porcja) | | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 5 g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 150 g | | | | | | |
| | | | | | | | Bulka tarta | 5 g | | | | | | |
| | | | | | | 13219 | Kompot z jabłek b/c got. (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Jabłka | 80 g | | | | | | |
| | 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] |
| 9294.00 | 2219.00 | 59.33 | 18.85 | 334.50 | 47.37 | 99.90 | 16.71 | 1043.95 | 51.07 | 375.40 |

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....