



| 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 | 01098 | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) | | 01168 | Grysikowa lekk.got. (porcja) | | 16028 | Podwieczorek (pol) (porcja) | | 08061 | Twaróg z ml. (porcja) | |
| 3635 | Salata iodowa | 50 g | | Mleko | 400 g | | Marchew | 50 g | | Polędwica wędz. | 50 g | | Ser twarog. | 100 g |
| 1710 | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) | | | Płatki owsiane | 30 g | | Selery | 20 g | | Masło roślinne | 10 g | 1710 | Mleko 2% | 40 g |
| | Herbata | 2 g | | | | | Pietruszka | 20 g | | Chleb krojony | 50 g | | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) | |
| | Masło roślinne | 10 g | | | | | Ziemniaki | 150 g | | | | | Herbata | 2 g |
| | Chleb krojony | 100 g | | | | | Kasza manna | 25 g | | | | | Masło roślinne | 10 g |
| | | | | | | | Sól | 10 g | | | | 3628 | Chleb krojony | 100 g |
| | | | | | | | Jarzynka | 2 g | | | | | Pomidory | 50 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 | | | | | | |
| | | | | | | 09126 | Surówka z marchewki i jabłka b/c (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 150 g | | | | | | |
| | | | | | | | Śmietana 18% | 20 g | | | | | | |
| | | | | | | | Majonez | 20 g | | | | | | |
| | | | | | | | Jabłka | 60 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] |
| 10642.00 | 2542.00 | 65.86 | 23.12 | 353.26 | 62.24 | 112.91 | 15.85 | 990.40 | 58.16 | 389.30 |

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....