

| 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 |
| 1333                           | Ogonówka                              | 60 g  |                                |                          |       | 0112                            | Barszcz czerwony lekk.got (porcja) |       | 3309                            | Wafelki                  | 1sz   | 1324                            | Poledwica wędz.                       | 60 g  |
| 3635                           | Salata lodowa                         | 50 g  |                                |                          |       |                                 | Buraki                             | 100 g |                                 |                          |       | 01098                           | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) |       |
| 01098                          | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) |       |                                |                          |       |                                 | Marchew                            | 50 g  |                                 |                          |       |                                 | Mleko                                 | 400 g |
|                                | Mleko                                 | 400 g |                                |                          |       |                                 | Mleko                              | 40 g  |                                 |                          |       |                                 | Płatki owsiane                        | 30 g  |
|                                | Płatki owsiane                        | 30 g  |                                |                          |       |                                 | Mąka pszenna                       | 5 g   |                                 |                          |       | 13103                           | Herbata,bułka 5.masło (g)             |       |
| 13103                          | Herbata,bułka 5.masło (g)             |       |                                |                          |       |                                 | Pietruszka                         | 20 g  |                                 |                          |       |                                 | Herbata                               | 2 g   |
|                                | Herbata                               | 2 g   |                                |                          |       |                                 | Selery                             | 20 g  |                                 |                          |       |                                 | Cukier                                | 20 g  |
|                                | Cukier                                | 20 g  |                                |                          |       |                                 | Ziemniaki                          | 150 g |                                 |                          |       |                                 | Bułka 50 g                            | 1sz   |
|                                | Bułka 50 g                            | 1 s   |                                |                          |       |                                 | S ó l                              | 10 g  |                                 |                          |       |                                 | Masło                                 | 10 g  |
|                                | Masło                                 | 10 g  |                                |                          |       |                                 | Jarzynka                           | 2 g   |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       | 02021                           | Gulasz wieprz.got. (g)             |       |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Łopatka 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  |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       | 09150                           | Marchewka got. z wody (g)          |       |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Margaryna                          | 5 g   |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Marchew                            | 150 g |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Cukier                             | 5 g   |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Bułka tarta                        | 5 g   |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       | 13220                           | Kompot z jabłek got. (porcja)      |       |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Jabłka                             | 80 g  |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Cukier                             | 20 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 ]      |
| 11076.00             | 2647.00  | 45.68    | 19.09                   | 418.84      | 135.63 | 113.06 | 15.34 | 997.55 | 74.13   | 228.40      |

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

DIETETYK

.....  
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....