



| 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 | |
| 08062 | Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką Ser twarog. Mleko 2% Szczypior Rzodkiewka | 100 g 40 g 5 g 10 g | 01098 | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) Mleko Płatki owsiane | 400 g 30 g | 01168 | Grycikowa lekk.got. (porcja) Marchew Selery Pietruszka Ziemniaki Kasza manna Sól Jarzynka | 50 g 20 g 20 g 20 g 150 g 25 g 10 g 2 g | 16026 | Podwieczorek (sz) (porcja) Szynka gotowana Masło roślinne Chleb krojony | 50 g 10 g 50 g | 1333 | Ogonówka | 60 g | |
| 13230 | Kawa ml.b/c,chleb,mr (porcja) Kawa inka Mleko 2% Chleb krojony Masło roślinne | 3 g 300 g 100 g 10 g | | | | 2106 | Bitek drobiowy got. w sosie jarz. (porcj) Filet kurczaka Marchew Mleko Pietruszka Selery Mąka pszenna Margaryna zw. | 80 g 30 g 40 g 30 g 30 g 20 g 5 g | | | | 3635 | Salata lodowa | 50 g | |
| | | | | | | 09141 | Ziemniaki got. (g) Ziemniaki Mleko | 300 g 15 g | | | | 1710 | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) Herbata Masło roślinne Chleb krojony | 2 g 10 g 100 g | |
| | | | | | | 09126 | Surówka z marchewki i jabłka b/c (g) Marchew Śmietana 18% Majonez Jabłka | 150 g 20 g 20 g 60 g | | | | | | | |
| | | | | | | 13219 | Kompot z jabłek b/c got. (g) Jabłka | 80 g | | | | | | | |
| Wartość kaloryczna _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł] | | | Wartość kaloryczna _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł] | | | Wartość kaloryczna: _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł] | | | Wartość kaloryczna: _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł] | | | Wartość kaloryczna: _____ [cal] 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] |
| 10985.00 | 2624.00 | 64.60 | 24.32 | 377.24 | 77.15 | 109.90 | 16.04 | 810.45 | 72.60 | 413.90 |

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....