



| 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 |
| 252                            | Ser salami                    | 40 g  | 010981                         | Płatki jęczmienne na mleku got. |       | 01149                           | Żurek z jajkiem lekk.got (ml)   |       | 1028                            | Podwieczorek (sz.dr) (porcja) |       | 1315                            | Kiełbasa szynkowa               | 60 g  |
| 1209                           | Półędwica drobiowa            | 40 g  |                                | Mleko                           | 300 g |                                 | Jaja                            | 0,5s  |                                 | Szynka drobiowa               | 50g   | 3635                            | Salata lodowa                   | 50 g  |
| 3628                           | Pomidory                      | 50 g  |                                | Płatki jęczmienne               | 30 g  |                                 | Marchew                         | 50g   |                                 | Masło roślinne                | 10g   | 1710                            | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) |       |
| 1708                           | Herbata b/c, chleb sł, mr (s) |       |                                |                                 |       |                                 | Pietruszka                      | 20g   |                                 | Chleb krojony                 | 50g   |                                 | Herbata                         | 2g    |
|                                | Herbata                       | 2 g   |                                |                                 |       |                                 | Selery                          | 20g   |                                 |                               |       |                                 | Masło roślinne                  | 10g   |
|                                | Chleb słonecznikowy           | 100 g |                                |                                 |       |                                 | Mleko                           | 40g   |                                 |                               |       |                                 | Chleb krojony                   | 100g  |
|                                | Masło roślinne                | 10 g  |                                |                                 |       |                                 | Mąka pszenna                    | 10g   |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Ziemiaki                        | 150g  |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Barsz biały                     | 10g   |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Sól                             | 10g   |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Jarzyńka                        | 2g    |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       | 021                             | Chleb krojony                   | 50g   |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       | 10123                           | Makaron nitki got. z mięsem (g) |       |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Makaron nitka                   | 80g   |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Marchew                         | 20g   |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Pietruszka                      | 20g   |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Selery                          | 20g   |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Margaryna zw.                   | 10g   |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Łopatką wieprzowa               | 80g   |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       | 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 ]      |
| 10002.00             | 2390.00  | 74.97    | 24.79                   | 327.42      | 37.85 | 114.89 | 17.78 | 1784.10 | 55.95   | 331.20      |

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

DIETETYK

.....  
BEATA WYDRA-WERESKA