



| 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 |
| 1209                           | Poledwica drobiowa              | 60 g  | 01098                          | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) |       | 01038                           | Jarzynowa lekk.got. (porcja)        |       | 16027                           | Podwieczorek (j) (porcja) |       | 1315                            | Kielbasa szynkowa               | 60 g  |
| 3635                           | Salata lodowa                   | 50 g  |                                | Mleko                                 | 400 g |                                 | Konc.pomidor.30%                    | 10g   |                                 | Jaja                      | 1s    | 3628                            | Pomidory                        | 50 g  |
| 1710                           | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) |       |                                | Płatki owsiane                        | 30 g  |                                 | Marchew                             | 80g   |                                 | Masło roślinne            | 10g   | 1710                            | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) |       |
|                                | Herbata                         | 2 g   |                                |                                       |       |                                 | Mąka pszenna                        | 10g   |                                 | Chleb krojony             | 50g   |                                 | Herbata                         | 2g    |
|                                | Masło roślinne                  | 10 g  |                                |                                       |       |                                 | Pietruszka                          | 30g   |                                 |                           |       |                                 | Masło roślinne                  | 10g   |
|                                | Chleb krojony                   | 100 g |                                |                                       |       |                                 | Selery                              | 30g   |                                 |                           |       |                                 | Chleb krojony                   | 100g  |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Mleko                               | 40g   |                                 |                           |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Ziemniaki                           | 150g  |                                 |                           |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Sól                                 | 10g   |                                 |                           |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Jarzynka                            | 2g    |                                 |                           |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       | 06033                           | Kurczak got. w sosie jarzynowym (g) |       |                                 |                           |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Kurczak                             | 200g  |                                 |                           |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Marchew                             | 30g   |                                 |                           |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Pietruszka                          | 30g   |                                 |                           |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Selery                              | 30g   |                                 |                           |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Mąka pszenna                        | 20g   |                                 |                           |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Mleko 2%                            | 40g   |                                 |                           |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Margaryna zw.                       | 5g    |                                 |                           |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       | 10101                           | Ryż got.na sypko (g)                |       |                                 |                           |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Ryż                                 | 80g   |                                 |                           |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Margaryna zw.                       | 7g    |                                 |                           |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       | 09149                           | Marchewka got.opr. (g)              |       |                                 |                           |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Margaryna                           | 5g    |                                 |                           |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Marchew                             | 180g  |                                 |                           |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Cukier                              | 5g    |                                 |                           |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Mąka pszenna                        | 5g    |                                 |                           |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       | 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 ]      |
| 10716.00             | 2556.00  | 67.69    | 20.70                   | 357.86      | 62.59 | 93.28  | 16.46 | 962.27 | 59.72   | 319.80      |

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

DIETETYK

.....  
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....