



| 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 |
| 1343 | Szynka gotowana | 40 g | | | | 01149 | Żurek z jajkiem lekk.got (ml) | | 3307 | Herbatniki | 50g | 1333 | Ogonówka | 40 g |
| 01098 | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) | | | | | | Jaja | 0,5s | | | | 01098 | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) | |
| | Mleko | 400 g | | | | | Marchew | 50g | | | | | Mleko | 400 g |
| | Płatki owsiane | 30 g | | | | | Pietruszka | 20g | | | | | Płatki owsiane | 30 g |
| 13103 | Herbata,bułka 5.masło (g) | | | | | | Selery | 20g | | | | 13103 | Herbata,bułka 5.masło (g) | |
| | Herbata | 2 g | | | | | Mleko | 40g | | | | | Herbata | 2g |
| | Cukier | 20 g | | | | | Mąka pszenna | 10g | | | | | Cukier | 20g |
| | Bułka 50 g | 1 s | | | | | Ziemiaki | 150g | | | | | Bułka 50 g | 1 sz |
| | Masło | 10 g | | | | | Barsz biały | 10g | | | | | Masło | 10g |
| | | | | | | | S ó l | 10g | | | | | | |
| | | | | | | | Jarzyńka | 2g | | | | | | |
| | | | | | | 10111 | Risotto got. z mięsa i warzyw (porcja) | | | | | | | |
| | | | | | | | Ryż | 80g | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 20g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 80g | | | | | | |
| | | | | | | | Pietruszka | 40g | | | | | | |
| | | | | | | | Selery | 40g | | | | | | |
| | | | | | | | Łopátka wieprzowa | 50g | | | | | | |
| | | | | | | 13220 | Kompót z jabłek got. (porcja) | | | | | | | |
| | | | | | | | Jabłka | 80g | | | | | | |
| | | | | | | | Cukier | 20g | | | | | | |
| | | | | | | 018 | Bułka 50 g | 1sz | | | | | | |
| | | | | | | 09062 | Jarzyńki got.opr. (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 7g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 80g | | | | | | |
| | | | | | | | Mąka pszenna | 5g | | | | | | |
| | | | | | | | Pietruszka | 50g | | | | | | |
| | | | | | | | Selery | 50g | | | | | | |
| | 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] | [mg] | [g] | [mg] | |
| 13325.00 | 3183.00 | 64.88 | 23.47 | 508.37 | 149.96 | 116.30 | 16.34 | 1046.77 | 72.25 | 277.90 |

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....