



| 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 |
| 201 | Jaja | 1 s | 010981 | Płatki jęczmienne na mleku got. | | 01168 | Grycikowa lekk.got. (porcja) | | 16028 | Podwieczorek (pol) (porcja) | | 1345 | Kurczak faszerowany | 60 g |
| 1315 | Kielbasa szynkowa | 40 g | | Mleko | 300 g | | Marchew | 50 g | | Polędwica wędz. | 50g | 3628 | Pomidory | 50 g |
| 3635 | Salata lodowa | 50 g | | Płatki jęczmienne | 30 g | | Selery | 20g | | Masło roślinne | 10g | 1710 | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) | |
| 1710 | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) | | | | | | Pietruszka | 20g | | Chleb krojony | 50g | | Herbata | 2g |
| | Herbata | 2g | | | | | Ziemniaki | 150g | | | | | Masło roślinne | 10g |
| | Masło roślinne | 10g | | | | | Kasza manna | 25g | | | | | Chleb krojony | 100g |
| | Chleb krojony | 100g | | | | | Sól | 10g | | | | | | |
| | | | | | | | Jarzynka | 2g | | | | | | |
| | | | | | | 07063 | Ryba got.w jarzynach (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Filety rybne | 100g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 40g | | | | | | |
| | | | | | | | Pietruszka | 20g | | | | | | |
| | | | | | | | Selery | 20g | | | | | | |
| | | | | | | 09061 | Marchewka got. z wody b/c (porcja) | | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 5g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 150g | | | | | | |
| | | | | | | | Bułka tarta | 5g | | | | | | |
| | | | | | | 09141 | Ziemniaki got. (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Ziemniaki | 300g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko | 15g | | | | | | |
| | | | | | | 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] |
| 9362.00 | 2235.00 | 61.61 | 15.95 | 335.77 | 44.70 | 91.96 | 15.97 | 826.30 | 50.51 | 323.20 |

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....