



| 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                      | 60 g  | 01098                          | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) |       | 0156                            | Ziemniaczana z makronem l.got.         |       | 16028                           | Podwieczorek (pol) (porcja) |       | 1333                            | Ogonówka                        | 60 g  |
| 3628                           | Pomidory                        | 50 g  |                                | Mleko                                 | 400 g |                                 | Marchew                                | 50 g  |                                 | Polędwica wędz.             | 50 g  | 1710                            | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) |       |
| 1710                           | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) |       |                                | Płatki owsiane                        | 30 g  |                                 | Selery                                 | 20 g  |                                 | Masło roślinne              | 10 g  |                                 | Herbata                         | 2 g   |
|                                | Herbata                         | 2 g   |                                |                                       |       |                                 | Pietruszka                             | 20 g  |                                 | Chleb krojony               | 50 g  |                                 | Masło roślinne                  | 10 g  |
|                                | Masło roślinne                  | 10 g  |                                |                                       |       |                                 | Mleko 2%                               | 40 g  |                                 |                             |       | 3635                            | Chleb krojony                   | 100 g |
|                                | Chleb krojony                   | 100 g |                                |                                       |       |                                 | Mąka pszenna                           | 10 g  |                                 |                             |       |                                 | Salata lodowa                   | 50 g  |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Ziemniaki                              | 150 g |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Makaron nitka                          | 25 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Sól                                    | 10 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Jarzyńka                               | 2 g   |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       | 03070                           | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g) |       |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Łopatką wieprzowa                      | 80 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Jaja                                   | 0,1s  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Mąka pszenna                           | 30 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Margaryna zw.                          | 5 g   |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Marchew                                | 30 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Pietruszka                             | 30 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Selery                                 | 30 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Mleko 2%                               | 40 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Bułka 100g                             | 0,2sz |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       | 09141                           | Ziemniaki got. (g)                     |       |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Ziemniaki                              | 300 g |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Mleko                                  | 15 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       | 09062                           | Jarzyńki got.opr. (g)                  |       |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Margaryna                              | 7 g   |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Marchew                                | 80 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Mąka pszenna                           | 5 g   |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Pietruszka                             | 50 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Selery                                 | 50 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       | 13219                           | Kompot z jabłek b/c got. (g)           |       |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                       |       |                                 | Jabłka                                 | 80 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
| 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 ]      |
| 11050.00             | 2638.00  | 77.37    | 28.82                   | 379.93      | 54.58 | 120.11 | 16.62 | 1227.47 | 68.43   | 340.30      |

| 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

.....

.....

.....

.....