



| 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 | 60 g | 01098 | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) | | 01166 | Solferino lekk. got. (porcja) | | 16025 | Podwieczorek(k.sz) (porcja) | | 1324 | Polewka wędz. | 60 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Mleko | 400 g | | Marchew | 50 g | | Kielbasa szynkowa | 50 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| 3635 | Salata lodowa | 20 g | | Płatki owsiane | 30 g | | Selery | 20 g | | Chleb krojony | 50 g | 1710 | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) | |
| 1710 | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) | | | | | | Pietruszka | 20 g | | Masło roślinne | 10 g | | Herbata | 2 g |
| | Herbata | 2 g | | | | | Mleko 2% | 20 g | | | | | Masło roślinne | 10 g |
| | Masło roślinne | 10 g | | | | | Ziemniaki | 150 g | | | | | Chleb krojony | 100 g |
| | Chleb krojony | 100 g | | | | | Mąka pszenna | 10 g | | | | | | |
| | | | | | | | Sól | 10 g | | | | | | |
| | | | | | | | Konc.pomidor.30% | 20 g | | | | | | |
| | | | | | | | Jarzyńka | 2 g | | | | | | |
| | | | | | | | 100481 Makaron nitki got z serem (mar) | | | | | | | |
| | | | | | | | Makaron | 80 g | | | | | | |
| | | | | | | | Ser twarog. | 80 g | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 20 g | | | | | | |
| | | | | | | | 13219 Kompot z jabłek b/c got. (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Jabłka | 80 g | | | | | | |
| | | | | | | | 021 Chleb krojony | 50 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] |
| 9775.00 | 2335.00 | 65.51 | 21.45 | 336.03 | 43.80 | 96.36 | 16.72 | 906.50 | 40.51 | 410.50 |

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA