



| 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 |
| 08064 | Twaróg z ml.mp (porcja) | | | | | 01174 | Ziemniaczana czysta lekk.got. (porcja) | | 3310 | Pierniki | 50g | 1209 | Poładwica drobiowa | 40g |
| | Ser twarog. | 50g | | | | | Ziemniaki | 150g | | | | 01073 | Manna na mleku got. (porcja) | |
| | Mleko 2% | 20g | | | | | Marchew | 50g | | | | | Mleko | 300g |
| 01073 | Manna na mleku got. (porcja) | | | | | | Selery | 20g | | | | | Kasza manna | 30g |
| | Mleko | 300g | | | | | Pietruszka | 20g | | | | 13103 | Herbata,bułka 5.masło (g) | |
| | Kasza manna | 30g | | | | | S ó l | 10g | | | | | Herbata | 2g |
| 13103 | Herbata,bułka 5.masło (g) | | | | | 02021 | Jarzyńka | 2g | | | | | Cukier | 20g |
| | Herbata | 2g | | | | | Gulasz wieprz.got. (g) | | | | | | Bułka 50 g | 1sz |
| | Cukier | 20g | | | | | Łopátka wieprzowa | 80g | | | | | Masło | 10g |
| | Bułka 50 g | 1s | | | | | Margaryna | 5g | | | | | | |
| | Masło | 10g | | | | | Mleko | 40g | | | | | | |
| | | | | | | | Mąka pszenna | 10g | | | | | | |
| | | | | | | | Pietruszka | 20g | | | | | | |
| | | | | | | | Selery | 20g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 20g | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 09141 | Ziemniaki got. (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Ziemniaki | 300g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko | 15g | | | | | | |
| | | | | | | 09150 | Marchewka got. z wody (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 5g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 150g | | | | | | |
| | | | | | | | Cukier | 5g | | | | | | |
| | | | | | | | Bułka tarta | 5g | | | | | | |
| | | | | | | 13220 | Kompot z jabłek got. (porcja) | | | | | | | |
| | | | | | | | Jabłka | 80g | | | | | | |
| | | | | | | | Cukier | 20g | | | | | | |
| 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] |
| 10113.00 | 2416.00 | 35.73 | 15.43 | 401.02 | 125.46 | 93.95 | 14.01 | 1109.00 | 61.65 | 206.80 |

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....