



| 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 |
| 1209 | Poledwica drobiowa | 40 g | | | | 0112 | Barszcz czerwony lekk.got (porcja) | | 3310 | Pierniki | 50g | 1624 | Szynka kanapkowa | 40 g |
| 13103 | Herbata,bułka 5.masło (g) | | | | | | Buraki | 100g | | | | 13103 | Herbata,bułka 5.masło (g) | |
| | Herbata | 2 g | | | | | Marchew | 50g | | | | | Herbata | 2 g |
| | Cukier | 20 g | | | | | Mleko | 40g | | | | | Cukier | 20 g |
| | Bułka 50 g | 1 s | | | | | Mąka pszenna | 5g | | | | | Bułka 50 g | 1 sz |
| | Masło | 10 g | | | | | Pietruszka | 20g | | | | | Masło | 10 g |
| 010981 | Płatki jęczmienne na mleku got. | | | | | | Selery | 20g | | | | 010981 | Płatki jęczmienne na mleku got. | |
| | Mleko | 300 g | | | | | Ziemniaki | 150g | | | | | Mleko | 300 g |
| | Płatki jęczmienne | 30 g | | | | | S ó l | 10g | | | | | Płatki jęczmienne | 30 g |
| | | | | | | | Jarzyńka | 2g | | | | | | |
| | | | | | | 03070 | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Łopatka wieprzowa | 80g | | | | | | |
| | | | | | | | Jaja | 0,1s | | | | | | |
| | | | | | | | Mąka pszenna | 30g | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna zw. | 5g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 30g | | | | | | |
| | | | | | | | Pietruszka | 30g | | | | | | |
| | | | | | | | Selery | 30g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko 2% | 40g | | | | | | |
| | | | | | | | Bułka 100g | 0,2sz | | | | | | |
| | | | | | | 09141 | Ziemniaki got. (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Ziemniaki | 300g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko | 15g | | | | | | |
| | | | | | | 09062 | Jarzyńki got.opr. (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 7g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 80g | | | | | | |
| | | | | | | | Mąka pszenna | 5g | | | | | | |
| | | | | | | | Pietruszka | 50g | | | | | | |
| | | | | | | | Selery | 50g | | | | | | |
| | | | | | | 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] |
| 10877.00 | 2597.00 | 39.80 | 16.25 | 434.31 | 122.37 | 99.77 | 15.71 | 951.02 | 67.07 | 235.30 |

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA