



| 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 | 40 g | | | | 01038 | Jarzynowa lekk.got. (porcja) | | 0304 | Paluszki solone | 1op | 1315 | Kielbasa szynkowa | 40 g |
| 01073 | Manna na mleku got. (porcja) | | | | | | Konc.pomidor.30% | 10g | | | | 13103 | Herbata,bulka 5.maslo (g) | |
| | Mleko | 300 g | | | | | Marchew | 80g | | | | | Herbata | 2g |
| | Kasza manna | 30 g | | | | | Mąka pszenna | 10g | | | | | Cukier | 20g |
| 13103 | Herbata,bulka 5.maslo (g) | | | | | | Pietruszka | 30g | | | | | Bulka 50 g | 1 sz |
| | Herbata | 2 g | | | | | Selery | 30g | | | | 01073 | Manna na mleku got. (porcja) | |
| | Cukier | 20 g | | | | | Mleko | 40g | | | | | Mleko | 300 g |
| | Bulka 50 g | 1 s | | | | | Ziemniaki | 150g | | | | | Kasza manna | 30g |
| | Masło | 10 g | | | | | S ó l | 10g | | | | | | |
| | | | | | | 100481 | Jarzynka | 2g | | | | | | |
| | | | | | | | Makaron nitki got z serem (mar) | | | | | | | |
| | | | | | | | Makaron | 80g | | | | | | |
| | | | | | | | Ser twarog. | 80g | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 20g | | | | | | |
| | | | | | | 13220 | Kompot z jabłek got. (porcja) | | | | | | | |
| | | | | | | | Jabłka | 80g | | | | | | |
| | | | | | | | Cukier | 20g | | | | | | |
| | | | | | | 018 | Bulka 50 g | 1 sz | | | | | | |
| | 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] |
| 12754.00 | 3047.00 | 45.52 | 17.71 | 513.78 | 113.89 | 99.18 | 17.88 | 1277.20 | 50.59 | 263.90 |

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA