



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				0156	Ziemniaczana z makronem l.got.		0304	Paluszki solone	1op	1324	Poledwica wędz.	40 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)						Marchew	50 g				01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)	
	Mleko	400 g					Selery	20 g					Mleko	400 g
	Płatki owsiane	30 g					Pietruszka	20 g					Płatki owsiane	30 g
13232	Kawa ml, bułka 5, masło (porcja)						Mleko 2%	40 g				13103	Herbata, bułka 5, masło (g)	
	Kawa inka	3 g					Mąka pszenna	10 g					Herbata	2 g
	Cukier	20 g					Ziemniaki	150 g					Cukier	20 g
	Mleko 2%	300 g					Makaron nitka	25 g					Bułka 50 g	1 sz
	Bułka 50 g	1 s					Sól	10 g					Masło	10 g
	Masło	10 g					Jarzyńka	2 g						
						02021	Gulasz wieprz. got. (g)							
							Łopátka wieprzowa	80 g						
							Margaryna	5 g						
							Mleko	40 g						
							Mąka pszenna	10 g						
							Pietruszka	20 g						
							Selery	20 g						
							Marchew	20 g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300 g						
							Mleko	15 g						
						09150	Marchewka got. z wody (g)							
							Margaryna	5 g						
							Marchew	150 g						
							Cukier	5 g						
							Bułka tarta	5 g						
						13220	Kompot z jabłek got. (porcja)							
							Jabłka	80 g						
							Cukier	20 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]
13428.00	3208.00	54.25	22.47	522.99	150.17	126.51	17.89	1053.20	92.46	220.80

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten
II Śniadanie	
Obiad	Mleko Seler Gluten
Podwieczorek	Gluten
Kolacja	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....