



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
1333	Ogonówka	40 g				01114	Pomidorowa z ryżem lekk.got. (porcja)		3310	Pierniki	50g	1324	Poledwica wędz.	40 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.						Marchew	50g				010981	Płatki jęczmienne na mleku got.	
	Mleko	300 g					Mąka pszenna	10g					Mleko	300 g
	Płatki jęczmienne	30 g					Konc.pomidor.30%	30g					Płatki jęczmienne	30 g
13103	Herbata,bułka 5.masło (g)						Pietruszka	20g				13103	Herbata,bułka 5.masło (g)	
	Herbata	2 g					Selery	20g					Herbata	2 g
	Cukier	20 g					Ryż	30g					Cukier	20 g
	Bułka 50 g	1 s					S ó l	10g					Bułka 50 g	1 sz
	Masło	10 g					Jarzynka	2 g					Masło	10 g
						06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym (g)							
							Kurczak	200g						
							Marchew	30g						
							Pietruszka	30g						
							Selery	30g						
							Mąka pszenna	20g						
							Mleko 2%	40g						
							Margaryna zw.	5g						
						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]
10781.00	2573.00	30.97	12.82	415.95	128.47	81.05	15.36	895.40	60.88	206.90

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja 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

.....

.....

.....

.....