



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	60 g	010981	Płatki jęczmienne na mleku got.		01114	Pomidorowa z ryżem lekk.got. (porcja)		16026	Podwieczorek (sz) (porcja)		1324	Półdewica wędz.	60 g
3628	Pomidory	50 g		Mleko	300 g		Marchew	50 g		Szynka gotowana	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3635	Salata lodowa	20 g		Płatki jęczmienne	30 g		Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)						Konc.pomidor.30%	30 g		Chleb krojony	50 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g					Pietruszka	20 g					Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g					Selery	20 g					Chleb krojony	100 g
	Chleb krojony	100 g					Ryż	30 g						
							Sól	10 g						
							Jarzynka	2 g						
						06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym (g)							
							Kurczak	200 g						
							Marchew	30 g						
							Pietruszka	30 g						
							Selery	30 g						
							Mąka pszenna	20 g						
							Mleko 2%	40 g						
							Margaryna zw.	5 g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300 g						
							Mleko	15 g						
						09061	Marchewka got. z wody b/c (porcja)							
							Margaryna	5 g						
							Marchew	150 g						
							Bulka tarta	5 g						
						13219	Kompot z jabłek b/c got. (g)							
							Jabłka	80 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]
9766.00	2332.00	52.49	16.23	339.08	50.92	89.26	16.90	711.70	48.25	383.70

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....