



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
1212	Szynka drobiowa	40 g	010981	Płatki jęczmienne na mleku got.		01112	Pomidorowa z ryżem got. (ml)		16028	Podwieczorek (pol) (porcja)		1343	Szynka gotowana	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 s		Mleko	300 g		Konc.pomidor.30%	30g		Polędwica wędz.	50g	3635	Sałata lodowa	50g
3628	Pomidory	50 g		Płatki jęczmienne	30 g		Ryż	30g		Masło roślinne	10g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
1708	Herbata b/c, chleb sł, mr (s)						Kośćci	50g		Chleb krojony	50g		Herbata	2g
	Herbata	2 g					Śmietana	20g					Masło roślinne	10g
	Chleb słonecznikowy	100 g					Marchew	50g					Chleb krojony	100g
	Masło roślinne	10 g					Pietruszka	20g						
							Selery	20g						
							Mąka pszenna	10g						
							Sól	10g						
							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						
						09061	Marchewka got. z wody b/c (porcja)							
							Margaryna	5g						
							Marchew	150g						
							Bułka tarta	5g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300g						
							Mleko	15g						
						13219	Kompot z jabłek b/c got. (g)							
							Jabłka	80g						
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]
10984.00	2622.00	92.82	37.33	347.19	53.16	116.49	18.93	1246.00	53.21	409.30

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....