



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				01166	Solferino lekk. got. (porcja)		2423	Jogurt owocowy	1sz	1333	Ogonówka	40 g
13103	Herbata,bułka 5.masło (g)						Marchew	50g				01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)	
	Herbata	2 g					Selery	20g					Mleko	400 g
	Cukier	20 g					Pietruszka	20g					Płatki owsiane	30 g
	Bułka 50 g	1 s					Mleko 2%	20g				13103	Herbata,bułka 5.masło (g)	
	Masło	10 g					Ziemniaki	150g					Herbata	2g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)						Mąka pszenna	10g					Cukier	20g
	Mleko	400 g					Sól	10g					Bułka 50 g	1sz
	Płatki owsiane	30 g					Konc.pomidor.30%	20g					Masło	10g
							Jarzynka	2g						
						10111	Risotto got. z mięsa i warzyw (porcja)							
							Ryż	80g						
							Margaryna	20g						
							Marchew	80g						
							Pietruszka	40g						
							Selery	40g						
							Łopatką wieprzowa	50g						
						09149	Marchewka got.opr. (g)							
							Margaryna	5g						
							Marchew	180g						
							Cukier	5g						
							Mąka pszenna	5g						
						13220	Kompot z jabłek got. (porcja)							
							Jabłka	80g						
							Cukier	20g						
						018	Bułka 50 g	1sz						
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]
12373.00	2954.00	51.67	20.01	482.41	140.83	105.74	15.84	1049.35	68.80	265.90

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....