



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
08064	Twaróg z ml.mp (porcja)					01173	Selerowa z makaronem lekk.got.		2423	Jogurt owocowy	1sz	1212	Szynka drobiowa	40 g
	Mleko	400 g					Selery	100g				01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)	
	Ser twarog.	50 g					Mleko 2%	40g					Mleko	400 g
	Mleko 2%	20 g					Mąka pszenna	10g					Płatki owsiane	30 g
	Płatki owsiane	30 g					Makaron nitka	30g				13103	Herbata,bułka 5.masło (g)	
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)						Ziemniaki	150g					Herbata	2 g
13103	Herbata,bułka 5.masło (g)						Pietruszka	30g					Cukier	20g
	Herbata	2 g					Marchew	30g					Bułka 50 g	1 sz
	Cukier	20 g					S ó l	10g					Masło	10g
	Bułka 50 g	1 s					Jarzynka	2g						
	Masło	10 g				03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)							
							Łopatką wieprzowa	80g						
							Jaja	0,1 s						
							Mąka pszenna	30g						
							Margaryna zw.	5g						
							Marchew	30g						
							Pietruszka	30g						
							Selery	30g						
							Mleko 2%	40g						
							Bułka 100g	0,2sz						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300g						
							Mleko	15g						
						09062	Jarzynki got.opr. (g)							
							Margaryna	7g						
							Marchew	80g						
							Mąka pszenna	5g						
							Pietruszka	50g						
							Selery	50g						
						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]
12248.00	2925.00	49.44	20.31	472.54	136.30	113.96	14.55	914.67	83.14	188.50

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA