



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	
1343	Szynka gotowana	40 g				01174	Ziemniaczana czysta lekk.got. (porcja)		254	Serek homogenizowany	1sz	1333	Ogonówka	40 g	
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)						Ziemniaki	150g				01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)		
	Mleko	400 g					Marchew	50g					Mleko	400 g	
	Płatki owsiane	30 g					Selery	20g					Płatki owsiane	30 g	
13103	Herbata,bułka 5.masło (g)						Pietruszka	20g				13103	Herbata,bułka 5.masło (g)		
	Herbata	2 g					S ó l	10g					Herbata	2g	
	Cukier	20 g				02021	Jarzynka	2g					Cukier	20g	
	Bułka 50 g	1 s					Gulasz wieprz.got. (g)						Bułka 50 g	1sz	
	Masło	10g					Łopátka wieprzowa	80g					Masło	10g	
							Margaryna	5g							
							Mleko	40g							
							Mąka pszenna	10g							
							Pietruszka	20g							
							Selery	20g							
							Marchew	20g							
						09062	Jarzynki got.opr. (g)								
							Margaryna	7g							
							Marchew	80g							
							Mąka pszenna	5g							
							Pietruszka	50g							
							Selery	50g							
						09141	Ziemniaki got. (g)								
							Ziemniaki	300g							
							Mleko	15g							
						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]
10573.00	2526.00	44.87	18.53	402.16	128.78	102.36	14.70	962.07	72.17	228.90

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

.....

.....

.....

.....