



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	60 g	01073	Manna na mleku got. (porcja)		01166	Solferino lekk. got. (porcja)		16028	Podwieczorek (pol) (porcja)		08063	Salatka jajeczna z ryżem gotowanym		
3635	Salata lodowa	50 g		Mleko	300 g		Marchew	50 g		Polędwica wędz.	50 g		Jaja	1 s	
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)			Kasza manna	30 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g		Majonez	20 g	
	Herbata	2 g					Pietruszka	20 g		Chleb krojony	50 g		Margaryna zw.	5 g	
	Masło roślinne	10 g					Mleko 2%	20 g					Szynka kanapkowa	30 g	
	Chleb krojony	100 g					Ziemniaki	150 g					Ryż	25 g	
							Mąka pszenna	10 g				1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)		
							Sól	10 g					Herbata	2 g	
							Konc.pomidor.30%	20 g					Masło roślinne	10 g	
							Jarzyńka	2 g					Chleb krojony	100 g	
						06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym (g)						3628	Pomidory	50 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							
							Bułka 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]
11352.00	2710.00	64.23	20.03	364.72	50.53	96.38	16.42	825.70	58.96	401.50

POSIŁEK	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

.....

.....

.....

.....