



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
1333	Ogonówka	60 g	01073	Manna na mleku got.		01113	Pomidorowa z makaronem lekk.got.		16026	Podwieczorek (sz)		08063	Salatka jajeczna z ryżem gotowanym	
3635	Salata lodowa	50 g		Mleko	300 g		Konc.pomidor.30%	30 g		Szynka gotowana	50 g		Jaja	1 s
1710	Herbata b/c, chleb, mr			Kasza manna	30 g		Makaron nitka	30 g		Masło roślinne	10 g		Majonez	20 g
	Herbata	2 g					Marchew	50 g		Chleb krojony	50 g		Margaryna zw.	5 g
	Masło roślinne	10 g					Pietruszka	20 g					Szynka kanapkowa	30 g
	Chleb krojony	100 g					Selery	20 g					Ryż	25 g
							Mąka pszenna	10 g				1710	Herbata b/c, chleb, mr	
							Mleko 2%	40 g					Herbata	2 g
							S ó l	10 g					Masło roślinne	10 g
							Jarzyńka	2 g					Chleb krojony	100 g
						03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym						Pomidory	50 g
							Łopatka wieprzowa	80 g						
							Jaja	0,1 s						
							Mąka pszenna	30 g						
							Margaryna zw.	5 g						
							Marchew	30 g						
							Pietruszka	30 g						
							Selery	30 g						
							Mleko 2%	40 g						
							Bułka 100g	0,2sz						
						09141	Ziemniaki got.							
							Ziemniaki	300 g						
							Mleko	15 g						
						09126	Surówka z marchewki i jabłka b/c							
							Marchew	150 g						
							Śmietana 18%	20 g						
							Majonez	20 g						
							Jabłka	60 g						
						13219	Kompot z jabłek b/c got.							
							Jabłka	80 g						
Wartość kaloryczna 1 735 [kJ]			Wartość kaloryczna 1 086 [kJ]			Wartość kaloryczna: 4 873 [kJ]			Wartość kaloryczna: 1 089 [kJ]			Wartość kaloryczna: 3 252 [kJ]		
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]
12035.00	2871.00	73.25	24.30	378.40	117.52	58.98	16.52	859.90	68.75	454.90

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

.....

.....

.....

.....