



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
08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką Ser twarog. Mleko 2% Szczypior Rzodkiewka	100 g 40 g 5 g 10 g	010981	Płatki jęczmienne na mleku got. Mleko Płatki jęczmienne	300 g 30 g	02109	Ziemn. z ziel. groszkiem lekk.got. (g) Groszek kons. Ziemiaki Mleko 2% Mąka pszenna Marchew Selery Pietruszka S ó l Jarzynka	20 g 150 g 40 g 10 g 50 g 20 g 20 g 10 g 2 g	16026	Podwieczorek (sz) (porcja) Szynka gotowana Masło roślinne Chleb krojony	50 g 10 g 50 g	1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
1708	Herbata b/c, chleb sł, mr (s) Herbata Chleb słonecznikowy Masło roślinne	2 g 100 g 10 g				10123	Makaron nitki got. z mięsem (g) Makaron nitka Marchew Pietruszka Selery Margaryna zw. Łopatką wieprzowa	80 g 20 g 20 g 20 g 10 g 80 g				3634	Salata ziel.	50 g
						13219	Kompot z jabłek b/c got. (g) Jabłka	80 g				1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja) Herbata Masło roślinne Chleb krojony	2 g 10 g 100 g
						021	Chleb krojony	50 g						
Wartość kaloryczna _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: _____ [cal] 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]
9704.00	2320.00	65.14	21.05	334.18	41.84	110.76	16.31	1392.85	49.80	321.40

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Mleko 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