



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	01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)		0156	Ziemniaczana z makronem l.got.		16025	Podwieczorek(k.sz) (porcja)		1336	Szynka mielona	60 g
3628	Pomidory	50 g		Mleko	400 g		Marchew	50 g		Kielbasa szynkowa	50 g	3635	Sałata lodowa	50 g
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)			Płatki owsiane	30 g		Selery	20 g		Chleb krojony	50 g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
	Herbata	2 g					Pietruszka	20 g		Masto roślinne	10 g		Herbata	2 g
	Masło roślinne	10 g					Mleko 2%	40 g					Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g					Mąka pszenna	10 g					Chleb krojony	100 g
							Ziemniaki	150 g						
							Makaron nitka	25 g						
							Sól	10 g						
							Jarzynka	2 g						
							2105	Bitek schabowy got.w sosie jarz.						
							Marchew	30 g						
							Mleko	40 g						
							Mąka pszenna	20 g						
							Pietruszka	30 g						
							Selery	30 g						
							Schab b/k	80 g						
							09141	Ziemniaki got. (g)						
							Ziemniaki	300 g						
							Mleko	15 g						
							09062	Jarzynki got.opr. (g)						
							Margaryna	7 g						
							Marchew	80 g						
							Mąka pszenna	5 g						
							Pietruszka	50 g						
							Selery	50 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]
9928.00	2369.00	57.75	18.29	366.84	54.48	111.13	17.11	997.57	63.97	358.80

POSILEK	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

.....

.....

.....

.....