



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
1315	Kielbasa szynkowa	60 g	01073	Manna na mleku got. (porcja)		01168	Grysikowa lekk.got. (porcja)		16028	Podwieczorek (pol) (porcja)		08063	Salatka jajeczna z ryżem gotowanym	
3635	Salata iodowa	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					Ziemniaki	150 g					Szynka kanapkowa	30 g
	Chleb krojony	100 g					Kasza manna	25 g					Ryż	25 g
							Sól	10 g				3628	Pomidory	50 g
							Jarzynka	2 g				1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
						2105	Bitek schabowy got.w sosie jarz.						Herbata	2 g
							Marchew	30 g					Masło roślinne	10 g
							Mleko	40 g					Chleb krojony	100 g
							Mąka pszenna	20 g						
							Pietruszka	30 g						
							Selery	30 g						
							Schab b/k	80 g						
						09061	Marchewka got. z wody b/c (porcja)							
							Margaryna	5 g						
							Marchew	150 g						
							Bułka tarta	5 g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300 g						
							Mleko	15 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]
10883.00	2598.00	64.14	19.65	371.56	46.82	112.32	16.56	1152.60	59.64	349.30

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

.....

.....

.....

.....