



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
08064	Twaróg z ml.mp (porcja)					0156	Ziemniaczana z makronem l.got.		3309	Wafelki	1sz	1624	Szynka kanapkowa	40 g
	Ser twarog.	50 g					Marchew	50 g				01073	Manna na mleku got. (porcja)	
	Mleko 2%	20 g					Selery	20g					Mleko	300 g
01073	Manna na mleku got. (porcja)						Pietruszka	20g					Kasza manna	30 g
	Mleko	300 g					Mleko 2%	40 g				13103	Herbata,bułka 5.masło (g)	
	Kasza manna	30 g					Mąka pszenna	10 g					Herbata	2 g
13103	Herbata,bułka 5.masło (g)						Ziemniaki	150 g					Cukier	20 g
	Herbata	2 g					Makaron nitka	25 g					Bułka 50 g	1 sz
	Cukier	20 g					S ó l	10 g					Masło	10 g
	Bułka 50 g	1 s					Jarzynka	2 g						
	Masło	10 g				02021	Gulasz wieprz.got. (g)							
							Łopatka wieprzowa	80 g						
							Margaryna	5 g						
							Mleko	40 g						
							Mąka pszenna	10 g						
							Pietruszka	20 g						
							Selery	20 g						
							Marchew	20 g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300 g						
							Mleko	15 g						
						09150	Marchewka got. z wody (g)							
							Margaryna	5 g						
							Marchew	150 g						
							Cukier	5 g						
							Bułka tarta	5 g						
						13220	Kompot z jabłek got. (porcja)							
							Jabłka	80 g						
							Cukier	20 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 ]
10781.00	2576.00	38.16	16.57	430.60	127.47	98.86	14.03	1123.60	68.20	221.20

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Mleko Gluten
II Śniadanie	
Obiad	Mleko Seler Gluten
Podwieczorek	Jajka Mleko Sezam Orzechy Orzeszki Soja Gluten
Kolacja	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten

DIETETYK

.....  
BEATA WYDRA-WERESKA