



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
201	Jaja	2 s	01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)		0112	Barszcz czerwony lekk.got (porcja)		16026	Podwieczorek (sz) (porcja)		1324	Poledwica wędz.	60 g
3635	Salata lodowa	50 g		Mleko	400 g		Buraki	100 g		Szynka gotowana	50 g	3628	Pomidory	50 g
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)			Płatki owsiane	30 g		Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
	Herbata	2 g					Mleko	40 g		Chleb krojony	50 g		Herbata	2 g
	Masło roślinne	10 g					Mąka pszenna	5 g					Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g					Pietruszka	20 g					Chleb krojony	100 g
							Selery	20 g						
							Ziemniaki	150 g						
							Sól	10 g						
							Jarzynka	2 g						
						100481	Makaron nitki got z serem (mar)							
							Makaron	80 g						
							Ser twarog.	80 g						
							Margaryna	20 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]
10107.00	2415.00	81.25	26.69	310.19	41.35	106.19	15.83	617.15	52.89	351.30

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Jajka Mleko 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