



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
3801	Dżem truskawkowy	40 g				01166	Solferino lekk. got. (porcja)		3310	Pierniki	50g	1212	Szynka drobiowa	40 g
17017	Kakao got. (porcja)						Marchew	50g				01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)	
	Mleko	300 g					Selery	20g					Mleko	400 g
	Cukier	20 g					Pietruszka	20g					Płatki owsiane	30 g
	Kakao	5 g					Mleko 2%	20g				13103	Herbata, bułka 5.masło (g)	
018	Bułka 50 g	1 s					Ziemniaki	150g					Herbata	2 g
2105	Masło	10 g					Mąka pszenna	10g					Cukier	20g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)						Sól	10g					Bułka 50 g	1 sz
	Mleko	400 g					Konc.pomidor.30%	20g					Masło	10g
	Płatki owsiane	30 g					Jarzyńka	2g						
						2106	Bitek drobiowy got. w sosie jarz. (porcj)							
							Filet kurczaka	80g						
							Marchew	30g						
							Mleko	40g						
							Pietruszka	30g						
							Selery	30g						
							Mąka pszenna	20g						
							Margaryna zw.	5g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300g						
							Mleko	15g						
						09062	Jarzyńki got.opr. (g)							
							Margaryna	7g						
							Marchew	80g						
							Mąka pszenna	5g						
							Pietruszka	50g						
							Selery	50g						
						13220	Kompot z jabłek got. (porcja)							
							Jabłka	80g						
							Cukier	20g						
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]
11024.00	2632.00	43.95	18.99	440.44	148.54	90.82	14.49	941.27	90.36	188.50

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