



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
1624	Szynka kanapkowa	60 g				01171	Selerowa lekk. z grzankami got.		3309	Wafelki	1sz	1343	Szynka gotowana	60 g
3628	Pomidory	50 g					Selery	100g				13103	Herbata, bułka 5.masło (g)	
13232	Kawa ml, bułka 5, masło (porcja)						Ziemniaki	150g					Herbata	2g
	Kawa inka	3 g					Mleko 2%	40g					Cukier	20g
	Cukier	20 g					Mąka pszenna	10g					Bułka 50 g	1sz
	Mleko 2%	300 g					Marchew	30g					Masło	10g
	Bułka 50 g	1 s					Pietruszka	30g				01073	Manna na mleku got. (porcja)	
	Masło	10 g					Sól	10g					Mleko	300g
01073	Manna na mleku got. (porcja)						Jarzynka	2g					Kasza manna	30g
	Mleko	300 g					Bułka 50 g	1sz						
	Kasza manna	30 g				06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym (g)							
							Kurczak	200g						
							Marchew	30g						
							Pietruszka	30g						
							Selery	30g						
							Mąka pszenna	20g						
							Mleko 2%	40g						
							Margaryna zw.	5g						
						09149	Marchewka got. opr. (g)							
							Margaryna	5g						
							Marchew	180g						
							Cukier	5g						
							Mąka pszenna	5g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300g						
							Mleko	15g						
						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]
13012.00	3106.00	39.56	17.57	501.19	146.57	107.64	16.71	1438.85	81.80	376.90

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja 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

.....

.....

.....

.....