



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
08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką		010981	Płatki jęczmienne na mleku got.		01030	Krupnik jęczm. lekk.got.		16028	Podwieczorek (pol)		1343	Szynka gotowana	60 g
	Ser twarog.	100 g		Mleko	300 g		Ziemniaki	150 g		Polędwica wędz.	50g	3635	Sałata lodowa	50 g
	Mleko 2%	40 g		Płatki jęczmienne	30 g		Marchew	50 g		Masło roślinne	10g	1710	Herbata b/c, chleb, mr	
	Szczypior	5 g					Pietruszka	20g		Chleb krojony	50g		Herbata	2 g
	Rzodkiewka	10 g					Selery	20g					Masło roślinne	10g
3628	Pomidory	50 g					Kasza jęczm.	25g					Chleb krojony	100 g
13230	Kawa ml.b/c,chleb,mr						S ó l	10g						
	Kawa inka	3 g				06033	Jarzynka	2g						
	Mleko 2%	300 g					Kurczak got. w sosie jarzynowym							
	Chleb krojony	100 g					Kurczak	200g						
	Masło roślinne	10 g					Marchew	30g						
							Pietruszka	30g						
							Selery	30g						
							Mąka pszenna	20g						
							Mleko 2%	40g						
							Margaryna zw.	5g						
						09141	Ziemniaki got.							
							Ziemniaki	300g						
							Mleko	15g						
						09061	Marchewka got. z wody b/c							
							Margaryna	5g						
							Marchew	150g						
							Bulka tarta	5g						
						13219	Kompot z jabłek b/c got.							
							Jabłka	80g						
Wartość kaloryczna 2 759 [kJ]			Wartość kaloryczna 1 111 [kJ]			Wartość kaloryczna: 4 262 [kJ]			Wartość kaloryczna: 1 105 [kJ]			Wartość kaloryczna: 1 171 [kJ]		
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]
10954.00	2406.00	61.06	22.02	372.40	103.57	67.14	16.50	728.65	63.77	379.00

POSIŁEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	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

.....

.....

.....

.....