



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	01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)		0156	Ziemniaczana z makronem l.got.		16027	Podwieczorek (j) (porcja)		1333	Ogonówka	60 g
3628	Pomidory	50 g		Mleko	400 g		Marchew	50 g		Jaja	1s	3635	Salata lodowa	50 g
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)			Płatki owsiane	30 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
	Herbata	2 g					Pietruszka	20g		Chleb krojony	50g		Herbata	2g
	Masło roślinne	10 g					Mleko 2%	40g					Masło roślinne	10g
	Chleb krojony	100 g					Mąka pszenna	10g					Chleb krojony	100g
							Ziemniaki	150g						
							Makaron nitka	25g						
							Sól	10g						
							Jarzyńka	2g						
						06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym (g)							
							Kurczak	200g						
							Marchew	30g						
							Pietruszka	30g						
							Selery	30g						
							Mąka pszenna	20g						
							Mleko 2%	40g						
							Margaryna zw.	5g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300g						
							Mleko	15g						
						13219	Kompot z jabłek b/c got. (g)							
							Jabłka	80g						
						09126	Surówka z marchewki i jabłka b/c (g)							
							Marchew	150g						
							Śmietana 18%	20g						
							Majonez	20g						
							Jabłka	60g						
	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]	[mg]	[g]	[mg]	
11431.00	2729.00	64.19	21.18	368.98	60.40	97.94	16.12	734.40	69.24	445.00

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten
II Śniadanie	Mleko Gluten
Obiad	Jajka Mleko Seler Gluten
Podwieczorek	Jajka Mleko Gluten
Kolacja	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....