



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.		01166	Solferino lekk. got. (porcja)		16028	Podwieczorek (pol) (porcja)		1212	Szynka drobiowa	60 g
	Ser twarog.	100 g		Mleko	300 g		Marchew	50 g		Polędwica wędz.	50 g	3635	Sałata lodowa	50 g
	Mleko 2%	40 g		Płatki jęczmienne	30 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
	Szczypior	5 g					Pietruszka	20 g		Chleb krojony	50 g		Herbata	2 g
	Rzodkiewka	10 g					Mleko 2%	20 g					Masło roślinne	10 g
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)						Ziemniaki	150 g					Chleb krojony	100 g
	Herbata	2 g					Mąka pszenna	10 g						
	Masło roślinne	10 g					Sól	10 g						
	Chleb krojony	100 g					Konc.pomidor.30%	20 g						
							Jarzynka	2 g						
						03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)							
							Łopatką wieprzowa	80 g						
							Jaja	0,1s						
							Mąka pszenna	30 g						
							Margaryna zw.	5 g						
							Marchew	30 g						
							Pietruszka	30 g						
							Selery	30 g						
							Mleko 2%	40 g						
							Bułka 100g	0,2sz						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300 g						
							Mleko	15 g						
						09062	Jarzynki got.opr. (g)							
							Margaryna	7 g						
							Marchew	80 g						
							Mąka pszenna	5 g						
							Pietruszka	50 g						
							Selery	50 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]
10278.00	2453.00	66.10	21.97	364.26	55.39	115.13	16.43	568.32	56.51	309.50

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....