



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
1209	Poledwica drobiowa	40 g				01038	Jarzynowa lekk.got. (porcja)		3310	Pierniki	50g	1315	Kielbasa szynkowa	40 g
08061	Twaróg z ml. (porcja)						Konc.pomidor.30%	10g				010981	Płatki jęczmienne na mleku got.	
	Ser twarog.	100 g					Marchew	80g					Mleko	300 g
	Mleko 2%	40 g					Mąka pszenna	10g					Płatki jęczmienne	30 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.						Pietruszka	30g				13103	Herbata,bułka 5.masło (g)	
	Mleko	300 g					Selery	30g					Herbata	2g
	Płatki jęczmienne	30 g					Mleko	40g					Cukier	20g
13103	Herbata,bułka 5.masło (g)						Ziemniaki	150g					Bułka 50 g	1 sz
	Herbata	2 g					S ó l	10g					Masło	10g
	Cukier	20 g					Jarzynka	2g						
	Bułka 50 g	1 s				03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)							
	Masło	10 g					Łopatkka wieprzowa	80g						
							Jaja	0,1s						
							Mąka pszenna	30g						
							Margaryna zw.	5g						
							Marchew	30g						
							Pietruszka	30g						
							Selery	30g						
							Mleko 2%	40g						
							Bułka 100g	0,2sz						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300g						
							Mleko	15g						
						09009	Buraczki got.opr. (porcja)							
							Buraki	150g						
							Margaryna	7g						
							Cukier	7g						
							Mąka pszenna	7g						
						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 ]
11615,00	2772,00	45,47	19,29	445,33	130,11	117,30	15,70	1091,25	67,36	203,86

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

DIETETYK

.....  
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....