



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	
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.					0112	Barszcz czerwony lekk.got (porcja)		3309	Wafelki	1sz	13103	Herbata,bułka 5.masło (g)		
	Mleko	300 g					Buraki	100 g					Herbata	2 g	
	Płatki jęczmienne	30 g					Marchew	50 g					Cukier	20 g	
13103	Herbata,bułka 5.masło (g)						Mleko	40 g					Bułka 50 g	1 sz	
	Herbata	2 g					Mąka pszenna	5 g					Masło	10 g	
	Cukier	20 g					Pietruszka	20 g			010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			
	Bułka 50 g	1 s					Selery	20 g				Mleko	300 g		
	Masło	10 g					Ziemniaki	150 g				Płatki jęczmienne	30 g		
1212	Szynka drobiowa	60 g					S ó l	10 g			1324	Polędwica wędz.	60 g		
							Jarzyńka	2 g							
						02021	Gulasz wieprz.got. (g)								
							Łopatka wieprzowa	80 g							
							Margaryna	5 g							
							Mleko	40 g							
							Mąka pszenna	10 g							
							Pietruszka	20 g							
							Selery	20 g							
							Marchew	20 g							
						09150	Marchewka got. z wody (g)								
							Margaryna	5 g							
							Marchew	150 g							
							Cukier	5 g							
							Bułka tarta	5 g							
						13220	Kompot z jabłek got. (porcja)								
							Jabłka	80 g							
							Cukier	20 g							
						09141	Ziemniaki got. (g)								
							Ziemniaki	300 g							
							Mleko	15 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]
10577.00	2527.00	40.26	16.27	413.11	125.39	101.74	16.33	885.15	63.33	220.00

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

.....

.....

.....

.....