



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
08061	Twaróg z ml. Ser twarog.	100 g	010981	Płatki jęczmienne na mleku got. Mleko	300 g	01149	Żurek z jajkiem lekk.got Jaja	0,5s	16028	Podwieczorek (pol) Połędwica wędz.	50g	1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
	Mleko 2%	40 g		Płatki jęczmienne	30 g		Marchew	50g		Masło roślinne	10g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g					Pietruszka	20g		Chleb krojony	50g	1710	Herbata b/c, chleb, mr	
1710	Herbata b/c, chleb, mr						Selery	20g					Herbata	2 g
	Herbata	2 g					Mleko	40g					Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g					Mąka pszenna	10g					Chleb krojony	100 g
	Chleb krojony	100 g					Ziemiaki	150g						
							Barsz biały	10g						
							Sól	10g						
							Jarzyńka	2g						
						021	Chleb krojony	50g						
						100481	Makaron nitki got z serem (mar) Makaron	80g						
							Ser twarog.	80g						
							Margaryna	20g						
						13219	Kompot z jabłek b/c got. Jabłka	80g						
Wartość kaloryczna 2 059 [kJ]			Wartość kaloryczna 1 111 [kJ]			Wartość kaloryczna: 4 150 [kJ]			Wartość kaloryczna: 1 105 [kJ]			Wartość kaloryczna: 1 695 [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]
10120.00	2415.00	70.49	24.02	336.49	105.38	42.15	16.46	838.10	39.48	354.80

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA