



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
1333	Ogonówka	60 g	01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)		01168	Grysikowa lekk.got. (porcja)		16026	Podwieczorek (sz) (porcja)		1324	Poledwica wędz.	60 g
3628	Pomidory	50 g		Mleko	400 g		Marchew	50 g		Szynka gotowana	50 g	3635	Sałata lodowa	50 g
13230	Kawa ml.b/c,chleb,mr (porcja)			Płatki owsiane	30 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
	Kawa inka	3 g					Pietruszka	20 g		Chleb krojony	50 g		Herbata	2 g
	Mleko 2%	300 g					Ziemniaki	150 g					Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g					Kasza manna	25 g					Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g					Sól	10 g						
							Jarzynka	2 g						
						2105	Bitek schabowy got.w sosie jarz.							
							Marchew	30 g						
							Mleko	40 g						
							Mąka pszenna	20 g						
							Pietruszka	30 g						
							Selery	30 g						
							Schab b/k	80 g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300 g						
							Mleko	15 g						
						09061	Marchewka got. z wody b/c (porcja)							
							Margaryna	5 g						
							Marchew	150 g						
							Bułka tarta	5 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 ]
10328.00	2467.00	61.09	21.21	368.90	66.59	121.52	16.97	952.70	71.88	391.20

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

DIETETYK

.....  
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....