



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
1315	Kielbasa szynkowa	40 g				01168	Grycikowa lekk.got. (porcja)		3309	Wafelki	1sz	08064	Twaróg z ml.mp (porcja)	
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)						Marchew	50g					Ser twarog.	50g
	Mleko	400 g					Selery	20g					Mleko 2%	20g
	Płatki owsiane	30 g					Pietruszka	20g				01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)	
13103	Herbata,bulka 5.maslo (g)						Ziemniaki	150g					Mleko	400 g
	Herbata	2 g					Kasza manna	25g					Płatki owsiane	30 g
	Cukier	20 g					S ó l	10g				13103	Herbata,bulka 5.maslo (g)	
	Bulka 50 g	1 s					Jarzynka	2g					Herbata	2g
	Maslo	10g				02021	Gulasz wieprz.got. (g)						Cukier	20g
							Łopatką wieprzowa	80g					Bulka 50 g	1sz
							Margaryna	5g					Maslo	10g
							Mleko	40g						
							Mąka pszenna	10g						
							Pietruszka	20g						
							Selery	20g						
							Marchew	20g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300g						
							Mleko	15g						
						09149	Marchewka got.opr. (g)							
							Margaryna	5g						
							Marchew	180g						
							Cukier	5g						
							Mąka pszenna	5g						
						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]
11046.00	2639.00	45.15	18.89	427.99	137.27	103.55	14.25	1152.75	72.93	182.50

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....