



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
08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką		010981	Płatki jęczmienne na mleku got.		01166	Solferino lekk. got. (porcja)		16026	Podwieczorek (sz) (porcja)		1209	Półdewica drobiowa	60 g
	Ser twarog.	100 g		Mleko	300 g		Marchew	50 g		Szynka gotowana	50 g	3635	Sałata lodowa	50 g
	Mleko 2%	40 g		Płatki jęczmienne	30 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
	Szczypior	5 g					Pietruszka	20 g		Chleb krojony	50 g		Herbata	2 g
	Rzodkiewka	10 g					Mleko 2%	20 g					Masło roślinne	10 g
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)						Ziemniaki	150 g					Chleb krojony	100 g
	Herbata	2 g					Mąka pszenna	10 g						
	Masło roślinne	10 g					Sól	10 g						
	Chleb krojony	100 g					Konc.pomidor.30%	20 g						
							Jarzynka	2 g						
						07058	Pulpety rybne got. (g)							
							Filety rybne	120 g						
							Bułka	0,2sz						
							Jaja	0,1s						
							Mąka pszenna	20 g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300 g						
							Mleko	15 g						
						09062	Jarzynki got.opr. (g)							
							Margaryna	7 g						
							Marchew	80 g						
							Mąka pszenna	5 g						
							Pietruszka	50 g						
							Selery	50 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]
9317.00	2225.00	52.14	17.06	346.86	49.43	95.43	16.08	631.82	48.91	353.50

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....