



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)		02109	Ziemn. z ziel. groszkiem lekk.got. (g)		1028	Podwieczorek (sz.dr) (porcja)		1324	Poładwica wędz.	60 g
3628	Pomidory	50 g		Mleko	400 g		Groszek kons.	20 g		Szynka drobiowa	50g	3635	Salata lodowa	50 g
13231	Kawa ml.b/c, chleb śl, mr (porcja)			Płatki owsiane	30 g		Ziemiaki	150g		Masło roślinne	10g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
	Kawa inka	3 g					Mleko 2%	40g		Chleb krojony	50g		Herbata	2 g
	Mleko 2%	300 g					Mąka pszenna	10g					Masło roślinne	10g
	Chleb słonecznikowy	100 g					Marchew	50g					Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g					Selery	20g						
							Pietruszka	20g						
							Sól	10g						
							Jarzyńka	2g						
							10111	Risotto got. z mięsa i warzyw (g)						
								Ryż	80g					
								Margaryna	20g					
								Marchew	80g					
								Pietruszka	40g					
								Selery	40g					
								Łopatką wieprzowa	50g					
								09061	Marchewka got. z wody b/c (porcja)					
									Margaryna	5g				
									Marchew	150g				
									Bułka tarta	5g				
									13219	Kompot z jabłek b/c got. (g)				
										Jabłka	80g			
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]
10350.00	2472.00	78.32	26.07	345.20	69.17	110.02	17.03	1291.40	64.76	306.20

POSIŁEK	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

.....

.....

.....

.....