



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
201	Jaja	2 s	010981	Płatki jęczmienne na mleku got.		01168	Grysikowa lekk.got. (porcja)		16028	Podwieczorek (pol) (porcja)		1343	Szynka gotowana	60 g
3628	Pomidory	50 g		Mleko	300 g		Marchew	50 g		Polędwica wędz.	50 g	3635	Sałata lodowa	50 g
3635	Salata lodowa	20 g		Płatki jęczmienne	30 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)						Pietruszka	20 g		Chleb krojony	50 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g					Ziemniaki	150 g					Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g					Kasza manna	25 g					Chleb krojony	100 g
	Chleb krojony	100 g					Sól	10 g						
							Jarzynka	2 g						
						02021	Gulasz wieprz.got. (g)							
							Łopátka wieprzowa	80 g						
							Margaryna	5 g						
							Mleko	40 g						
							Mąka pszenna	10 g						
							Pietruszka	20 g						
							Selery	20 g						
							Marchew	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]
10432.00	2490.00	77.56	24.35	346.35	46.51	117.69	16.73	782.87	63.53	371.50

POSIŁEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Jajka Mleko 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

.....

.....

.....

.....