



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.		01174	Ziemniaczana czysta lekk.got.		16026	Podwieczorek (sz)		1209	Połudwica drobiowa	60 g
	Ser twarog.	100 g		Mleko	300 g		Ziemniaki	150 g		Szynka gotowana	50 g	22223	Masło roślinne	10 g
	Mleko 2%	40 g		Płatki jęczmienne	30 g		Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g	021	Chleb krojony	100 g
	Szczypior	5 g					Selery	20 g		Chleb krojony	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Rzodkiewka	10 g					Pietruszka	20 g		Herbata b/c got.		13103	Herbata	2 g
021	Chleb krojony	100 g					S ó l	5 g						
22223	Masło roślinne	10 g					Jarzyńka	1 g						
3628	Pomidory	50 g				07063	Ryba got.w jarzynach							
17016	Kawa mleczna b/c got.						Filety rybne	100 g						
	Kawa inka	3 g					Marchew	40 g						
	Mleko	300 g					Pietruszka	20 g						
							Selery	20 g						
						09141	Ziemniaki b/t got.							
							Ziemniaki	300 g						
							Mleko	15 g						
						09126	Surówka z marchewki i jabłka b/c							
							Marchew	150 g						
							Śmietana 18%	20 g						
							Majonez	20 g						
							Jabłka	60 g						
						13222	Kompot z miesz.owoc. b/c got							
							Mieszanka kompot.	30 g						
Wartość kaloryczna		2 759 [kJ]	Wartość kaloryczna		1 111 [kJ]	Wartość kaloryczna:		3 227 [kJ]	Wartość kaloryczna:		1 089 [kJ]	Wartość kaloryczna:		1 654 [kJ]
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]
9840,00	2346,00	54,84	20,49	333,92	99,36	65,56	11,63	760,70	58,22	449,10

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

.....
WYDRA-WERESKA Beata

.....

.....

.....

.....