



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
1624	Szynka kanapkowa	40 g				0156	Ziemniaczana z makronem l.got.		2423	Jogurt owocowy	1sz	1333	Ogonówka	40 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)						Marchew	50 g				01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)	
	Mleko	400 g					Selery	20 g					Mleko	400 g
	Płatki owsiane	30 g					Pietruszka	20 g					Płatki owsiane	30 g
13103	Herbata,bułka 5.masło (g)						Mleko 2%	40 g				13103	Herbata,bułka 5.masło (g)	
	Herbata	2 g					Mąka pszenna	10 g					Herbata	2 g
	Cukier	20 g					Ziemniaki	150 g					Cukier	20 g
	Bułka 50 g	1 s					Makaron nitka	25 g					Bułka 50 g	1 sz
	Masło	10 g					S ó l	10 g					Masło	10 g
							Jarzyńka	2 g						
						06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym (g)							
							Kurczak	200 g						
							Marchew	30 g						
							Pietruszka	30 g						
							Selery	30 g						
							Mąka pszenna	20 g						
							Mleko 2%	40 g						
							Margaryna zw.	5 g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300 g						
							Mleko	15 g						
						13220	Kompot z jabłek got. (porcja)							
							Jabłka	80 g						
							Cukier	20 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]
11433,00	2730,00	33,96	14,71	427,84	123,99	89,39	14,34	931,40	73,07	228,90

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....