



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	01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)		01179	Ziemniaczana czysta z mak. lek.got.		16028	Podwieczorek (pol) (porcja)		252	Ser salami	60 g
3635	Salata lodowa	50 g		Mleko	400 g		Marchew	50 g		Polędwica wędz.	50 g	3628	Pomidory	50 g
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)			Płatki owsiane	30 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
	Herbata	2 g					Selery	20 g		Chleb krojony	50 g		Herbata	2 g
	Masło roślinne	10 g					Ziemniaki	150 g					Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g					Makaron nitka	25 g					Chleb krojony	100 g
							Jarzynka	2 g						
							Sól	10 g						
						07063	Ryba got.w jarzynach (g)							
							Filety rybne	100 g						
							Marchew	40 g						
							Pietruszka	20 g						
							Selery	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]
10400.00	2483.00	80.94	28.67	340.10	50.24	107.02	16.11	1129.57	71.95	319.30

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....