



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1324	Poledwica wędz.	60 g	01174	Ziemniaczana czysta lekk.got.		3628	Pomidory	50 g
3635	Salata lodowa	50 g		Ziemniaki	150 g	08061	Twaróg z ml.	
13229	Kawa ml, bułka,mr			Marchew	50 g		Ser twarog.	100 g
	Kawa inka	3 g		Selery	20 g	17025	Mleko 2%	40 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g		Herbata,bułka,mr	
	Mleko 2%	300 g		S ó l	10 g		Herbata	2 g
	Bułka 100g	1 sz		Jarzynka	2 g		Cukier	20 g
	Masło roślinne	10 g	2106	Bitek drobiowy got. w sosie jarz.			Bułka 100g	1 sz
				Filet kurczaka	80 g		Masło roślinne	10 g
				Marchew	30 g			
				Mleko	40 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09144	Buraczki got.z jabłkami				
				Buraki	150 g			
				Jabłka	40 g			
				Cukier	5 g			
				Olej jadalny	7 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		2 290 [kJ]	Wartość kaloryczna:		3 595 [kJ]	Wartość kaloryczna:		1 929 [kJ]
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]
7814.00	1818.00	43.37	13.99	299.74	59.65	110.55	11.69	728.94	45.76	101.50

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten
Obiad	Mleko Seler Gluten
Kolacja	Mleko Gluten

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA