



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
1343	Szynka gotowana	60 g				01038	Jarzynowa lekk. got.		3309	Wafelki	1sz	1624	Szynka kanapkowa	60 g
01098	Płatki owsiane na mleku got.						Konc.pomidor.30%	10g				01098	Płatki owsiane na mleku got.	
	Mleko	400 g					Marchew	80g					Mleko	400 g
	Płatki owsiane	30 g					Mąka pszenna	10g					Płatki owsiane	30 g
13103	Herbata,bulka 5.masło						Pietruszka	30g				13103	Herbata,bulka 5.masło	
	Herbata	2 g					Selery	30g					Herbata	2 g
	Cukier	20 g					Mleko	40g					Cukier	20 g
	Bulka 50 g	1 s					Ziemniaki	150g					Bulka 50 g	1 sz
	Masło	10 g					S ó l	10g					Masło	10 g
							Jarzynka	2g						
						10111	Risotto got. z mięsa i warzyw							
							Ryż	80g						
							Margaryna	20g						
							Marchew	80g						
							Pietruszka	40g						
							Selery	40g						
							Łopatka wieprzowa	50g						
						09149	Marchewka got.opr.							
							Margaryna	5g						
							Marchew	180g						
							Cukier	5g						
							Mąka pszenna	5g						
						13220	Kompot z jabłek got.							
							Jabłka	80g						
							Cukier	20g						
Wartość kaloryczna		3 449 [kJ]	Wartość kaloryczna		[kJ]	Wartość kaloryczna:		4 355 [kJ]	Wartość kaloryczna:		[kJ]	Wartość kaloryczna:		3 449 [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]
11253.00	2681.00	53.44	21.33	423.09	104.02	141.57	15.74	1075.95	70.60	271.90

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....