



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	60 g	01073	Manna na mleku got. (porcja)		01179	Ziemniaczana czysta z mak. lek.got.		16026	Podwieczorek (sz) (porcja)		3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Mleko	300 g		Marchew	50 g		Szynka gotowana	50 g	08063	Salatka jajeczna z ryżem gotowanym	
3635	Salata lodowa	20 g		Kasza manna	30 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g		Jaja	1 s
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)						Selery	20 g		Chleb krojony	50 g		Majonez	20 g
	Herbata	2 g					Ziemniaki	150 g					Margaryna zw.	5 g
	Masło roślinne	10 g					Makaron nitka	25 g					Szynka kanapkowa	30 g
	Chleb krojony	100 g					Jarzynka	2 g					Ryż	25 g
							Sól	10 g					Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
						2106	Bitek drobiowy got. w sosie jarz. (porcj						Herbata	2 g
							Filet kurczaka	80 g					Masło roślinne	10 g
							Marchew	30 g					Chleb krojony	100 g
							Mleko	40 g						
							Pietruszka	30 g						
							Selery	30 g						
							Mąka pszenna	20 g						
							Margaryna zw.	5 g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300 g						
							Mleko	15 g						
						09157	Surówka z warzyw miesz. b/c (porcja)							
							Marchew	100 g						
							Pietruszka	40 g						
							Selery	40 g						
							Jabłko	30 g						
							Śmietana 18%	20 g						
							Majonez	20 g						
						13219	Kompot z jabłek b/c got. (g)							
							Jabłko	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]
11288.00	2695.00	64.25	20.85	377.35	51.42	96.79	16.45	899.50	61.35	493.60

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....