



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
1333	Ogonówka	60 g	01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)		01171	Selerowa lekk. z grzankami got.		16029	Podwieczorek (pol.dr) (porcja)		1343	Szynka gotowana	60 g
3628	Pomidory	50 g		Mleko	400 g		Selery	100 g		Polędwica drobiowa	50 g	3635	Sałata lodowa	50 g
3635	Salata lodowa	20 g		Płatki owsiane	30 g		Ziemniaki	150 g		Masło roślinne	10 g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
1708	Herbata b/c, chleb sł, mr (s)						Mleko 2%	40 g		Chleb krojony	50 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g					Mąka pszenna	10 g					Masło roślinne	10 g
	Chleb słonecznikowy	100 g					Marchew	30 g					Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g					Pietruszka	30 g						
							Sól	10 g						
							Jarzynka	2 g						
							Bułka 50 g	1 sz						
						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						
						09157	Surówka z warzyw miesz. b/c (porcja)							
							Marchew	100 g						
							Pietruszka	40 g						
							Selery	40 g						
							Jabłka	30 g						
							Śmietana 18%	20 g						
							Majonez	20 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]
11866.00	2831.00	58.63	18.82	405.51	61.91	105.00	17.63	1454.90	58.39	497.50

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....