



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				01166	Solferino lekk. got.		2423	Jogurt owocowy	1sz	1315	Kielbasa szynkowa	60 g
01098	Płatki owsiane na mleku got.						Marchew	50g				13103	Herbata,bułka 5.masło	
	Mleko	400 g					Selery	20g					Herbata	2g
	Płatki owsiane	30 g					Pietruszka	20g					Cukier	20g
13232	Kawa ml,bułka 5,masło						Mleko 2%	20g					Bułka 50 g	1sz
	Kawa inka	3 g					Ziemniaki	150g					Masło	10g
	Cukier	20 g					Mąka pszenna	10g				01098	Płatki owsiane na mleku got.	
	Mleko 2%	300 g					Sól	10g					Mleko	400g
	Bułka 50 g	1 s					Konc.pomidor.30%	20g					Płatki owsiane	30g
	Masło	10 g					Jarzyńka	2g						
						09141	Ziemniaki got.							
							Ziemniaki	300g						
							Mleko	15g						
						2106	Bitek drobiowy got. w sosie jarz.							
							Filet kurczaka	80g						
							Marchew	30g						
							Mleko	40g						
							Pietruszka	30g						
							Selery	30g						
							Mąka pszenna	20g						
							Margaryna zw.	5g						
						09062	Jarzyńki got.opr.							
							Margaryna	7g						
							Marchew	80g						
							Mąka pszenna	5g						
							Pietruszka	50g						
							Selery	50g						
						13220	Kompot z jabłek got.							
							Jabłka	80g						
							Cukier	20g						
Wartość kaloryczna		4 134 [kJ]	Wartość kaloryczna		[kJ]	Wartość kaloryczna:		3 793 [kJ]	Wartość kaloryczna:		253 [kJ]	Wartość kaloryczna:		3 427 [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]
11607.00	2764.00	47.29	20.25	444.71	105.24	148.54	15.83	1297.27	92.20	232.30

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....