



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
1209	Poledwica drobiowa	60 g	010981	Płatki jęczmienne na mleku got.		01171	Selerowa lekk. z grzankami got.		16030	Podwieczorek(ser top.)		1624	Szynka kanapkowa	60 g
3628	Pomidory	50 g		Mleko	300 g		Selery	100 g		Ser topiony 100 g	50g	3635	Salata lodowa	50 g
3635	Salata lodowa	20 g		Płatki jęczmienne	30 g		Ziemniaki	150 g		Masło roślinne	10g	13223	Herb. b/c, chleb ,masło r.	
13224	Herb. b/c chleb st, masło r.						Mleko 2%	40 g		Chleb krojony	50g		Chleb krojony	100 g
	Chleb słonecznikowy	100 g					Mąka pszenna	10 g					Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g					Marchew	30 g					Herbata	2 g
	Herbata	2 g					Pietruszka	30 g						
							Sól	10 g						
							Jarzynka	2 g						
							Bulka 50 g	1 sz						
						07063	Ryba got. w jarzynach							
							Filety rybne	100 g						
							Marchew	40 g						
							Pietruszka	20 g						
							Selery	20 g						
						09141	Ziemniaki b/t got.							
							Ziemniaki	300 g						
							Mleko	15 g						
						09062	Jarzynki got. opr.							
							Margaryna	7 g						
							Marchew	80 g						
							Mąka pszenna	5 g						
							Pietruszka	50 g						
							Selery	50 g						
						13219	Kompot z jabłek b/c got.							
							Jabłka	80 g						
Wartość kaloryczna 1 612 [kJ]			Wartość kaloryczna 1 111 [kJ]			Wartość kaloryczna: 4 275 [kJ]			Wartość kaloryczna: 1 463 [kJ]			Wartość kaloryczna: 1 717 [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]
10178.00	2423.00	63.51	22.44	384.91	93.02	51.43	18.22	1342.27	46.82	411.60

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

Dietetyk

.....
WYDRA-WERESKA Beata