



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	01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)		0112	Barszcz czerwony lekk.got (porcja)		16028	Podwieczorek (pol) (porcja)		252	Ser salami	60 g
3635	Salata lodowa	50 g		Mleko	400 g		Buraki	100 g		Polędwica wędz.	50 g	3628	Pomidory	50 g
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)			Płatki owsiane	30 g		Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
	Herbata	2 g					Mleko	40 g		Chleb krojony	50 g		Herbata	2 g
	Masło roślinne	10 g					Mąka pszenna	5 g					Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g					Pietruszka	20 g					Chleb krojony	100 g
							Selery	20 g						
							Ziemniaki	150 g						
							Sól	10 g						
							Jarzyńka	2 g						
						2105	Biterek schabowy got.w sosie jarz.							
							Marchew	30 g						
							Mleko	40 g						
							Mąka pszenna	20 g						
							Pietruszka	30 g						
							Selery	30 g						
							Schab b/k	80 g						
						10020	Kasza jęczm. got.na sypko (g)							
							Kasza jęczm.	80 g						
							Margaryna	5 g						
						09126	Surówka z marchewki i jabłka b/c (g)							
							Marchew	150 g						
							Śmietana 18%	20 g						
							Majonez	20 g						
							Jabłka	60 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 ]
10766.00	2571.00	70.49	27.53	349.70	58.79	107.30	16.59	1270.75	58.85	426.50

POSIŁEK	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	Mleko Gluten

DIETETYK

.....  
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....