



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
1302	Schab pieczony	60 g	010981	Płatki jęczmienne na mleku got.		01149	Żurek z jajkiem lekk.got (ml)		16026	Podwieczorek (sz) (porcja)		1324	Poławdwa wędz.	80 g
201	Jaja	1 s		Mleko	300 g		Jaja	0,5s		Szynka gotowana	50g	3628	Pomidory	50 g
3635	Salata lodowa	50 g		Płatki jęczmienne	30 g		Marchew	50g		Masło roślinne	10g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)						Pietruszka	20g		Chleb krojony	50g		Herbata	2g
	Herbata	2 g					Selery	20g					Masło roślinne	10g
	Masło roślinne	10 g					Mleko	40g					Chleb krojony	100g
	Chleb krojony	100 g					Mąka pszenna	10g						
							Ziemniaki	150g						
							Barsz biały	10g						
							S ó l	10g						
							Jarzyńka	2g						
						06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym (g)							
							Kurczak	200g						
							Marchew	30g						
							Pietruszka	30g						
							Selery	30g						
							Mąka pszenna	20g						
							Mleko 2%	40g						
							Margaryna zw.	5g						
						10101	Ryż got.na sypko (g)							
							Ryż	80g						
							Margaryna zw.	7g						
						09149	Marchewka got.opr. (g)							
							Margaryna	5g						
							Marchew	180g						
							Cukier	5g						
							Mąka pszenna	5g						
						13220	Kompot z jabłek got. (porcja)							
							Jabłka	80g						
							Cukier	20g						
	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]
11610.00	2772.00	73.62	23.26	371.37	74.00	118.67	16.94	848.87	55.97	370.30

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....