



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
3801	Dżem truskawkowy	60 g				01030	Krupnik jęczm. lekk.got. (ml)		2423	Jogurt owocowy	1sz	1324	Polewka wędz.	40 g
13103	Herbata, bułka 5.masło (g)						Ziemniaki	150g				01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)	
	Herbata	2 g					Marchew	50g					Mleko	400 g
	Cukier	20 g					Pietruszka	20g					Płatki owsiane	30 g
	Bułka 50 g	1 s					Selery	20g				13103	Herbata, bułka 5.masło (g)	
	Masło	10 g					Kasza jęczm.	25g					Herbata	2 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)						Sól	10g					Cukier	20g
	Mleko	400 g					Jarzynka	2g					Bułka 50 g	1sz
	Płatki owsiane	30 g				06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym (g)						Masło	10g
							Kurczak	200g						
							Marchew	30g						
							Pietruszka	30g						
							Selery	30g						
							Mąka pszenna	20g						
							Mleko 2%	40g						
							Margaryna zw.	5g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300g						
							Mleko	15g						
						09150	Marchewka got. z wody (g)							
							Margaryna	5g						
							Marchew	150g						
							Cukier	5g						
							Bułka tarta	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]
11452.00	2734.00	34.94	14.70	438.95	134.50	78.35	14.00	912.10	70.06	200.40

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....