



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	
08064	Twaróg z ml.mp (porcja) Ser twarog. Mleko 2%	50 g 20 g				01030	Krupnik jęczm. lekk.got. (ml) Ziemniaki Marchew Pietruszka Selery Kasza jęczm. S ó l Jarzynka	150 g 50 g 20 g 20 g 25 g 10 g 2 g	3307	Herbatniki	50g	1315	Kielbasa szynkowa	40 g	
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. Mleko Płatki jęczmienne	300 g 30 g										010981	Płatki jęczmienne na mleku got. Mleko Płatki jęczmienne	300 g 30 g	
13232	Kawa ml,bułka 5.masło (porcja) Kawa inka Cukier Mleko 2% Bułka 50 g Masło	3 g 20 g 300 g 1 s 10 g				02021	Gulasz wieprz.got. (g) Łopatką wieprzowa Margaryna Mleko Mąka pszenna Pietruszka Selery Marchew	80 g 5 g 40 g 10 g 20 g 20 g 20 g				13103	Herbata,bułka 5.masło (g) Herbata Cukier Bułka 50 g Masło	2 g 20 g 1 sz 10 g	
						09141	Ziemniaki got. (g) Ziemniaki Mleko	300 g 15 g							
						09062	Jarzynki got.opr. (g) Margaryna Marchew Mąka pszenna Pietruszka Selery	7 g 80 g 5 g 50 g 50 g							
						13220	Kompot z jabłek got. (porcja) Jabłka Cukier	80 g 20 g							
Wartość kaloryczna _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: _____ [cal] 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]
12169.00	2908.00	51.76	20.96	472.34	153.07	108.31	15.68	1048.67	77.59	180.10

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....