



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)					01166	Solferino lekk. got. (porcja)					1212	Szynka drobiowa	40 g
	Ser twarog.	50 g					Marchew	50 g				010981	Płatki jęczmienne na mleku got.	
	Mleko 2%	20 g					Selery	20 g					Mleko	300 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.						Pietruszka	20 g					Płatki jęczmienne	30 g
	Mleko	300 g					Mleko 2%	20 g				13103	Herbata, bułka 5.masło (g)	
	Płatki jęczmienne	30 g					Ziemniaki	150 g					Herbata	2 g
13103	Herbata, bułka 5.masło (g)						Mąka pszenna	10 g					Cukier	20 g
	Herbata	2 g					Sól	10 g					Bułka 50 g	1 sz
	Cukier	20 g					Konc.pomidor.30%	20 g					Masło	10 g
	Bułka 50 g	1 s					Jarzynka	2 g						
	Masło	10 g				03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)							
							Łopatka wieprzowa	80 g						
							Jaja	0,1 s						
							Mąka pszenna	30 g						
							Margaryna zw.	5 g						
							Marchew	30 g						
							Pietruszka	30 g						
							Selery	30 g						
							Mleko 2%	40 g						
							Bułka 100g	0,2sz						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300 g						
							Mleko	15 g						
						09062	Jarzynki got.opr. (g)							
							Margaryna	7 g						
							Marchew	80 g						
							Mąka pszenna	5 g						
							Pietruszka	50 g						
							Selery	50 g						
						13220	Kompot z jabłek got. (porcja)							
							Jabłka	80 g						
							Cukier	20 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]
11029.00	2634.00	42.51	17.41	435.70	126.70	101.59	15.14	836.37	68.65	188.50

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA