



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
1333	Ogonówka	60 g	01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)		02109	Ziemn. z ziel. groszkiem lekk.got. (g)		021	Chleb krojony	50g	1315	Kielbasa szynkowa	60 g
3628	Pomidory	50 g		Mleko	400 g		Groszek kons.	20g	22223	Masło roślinne	10g	3635	Salata lodowa	50 g
3635	Salata lodowa	20 g		Płatki owsiane	30 g		Ziemniaki	150g	08064	Twaróg z ml.mp (porcja)		1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)						Mleko 2%	40g		Ser twarog.	50g		Herbata	2g
	Herbata	2 g					Mąka pszenna	10g		Mleko 2%	20g		Masło roślinne	10g
	Masło roślinne	10 g					Marchew	50g					Chleb krojony	100g
	Chleb krojony	100 g					Selery	20g						
							Pietruszka	20g						
							S ó l	10g						
							Jarzynka	2g						
						07063	Ryba got.w jarzynach (g)							
							Filety rybne	100g						
							Marchew	40g						
							Pietruszka	20g						
							Selery	20g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300g						
							Mleko	15g						
						13219	Kompot z jabłek b/c got. (g)							
							Jabłka	80g						
	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]
8479.00	2025.00	48.73	15.54	314.43	46.77	84.67	15.49	845.00	48.04	322.80

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA