



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
1343	Szynka gotowana	60 g	010981	Płatki jęczmienne na mleku got.		01168	Grysikowa lekk.got. (porcja)		16028	Podwieczorek (pol) (porcja)		08063	Salatka jajeczna z ryżem gotowanym	
3635	Salata lodowa	50 g		Mleko	300 g		Marchew	50g		Polędwica wędz.	50g		Jaja	1 s
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)			Płatki jęczmienne	30 g		Selery	20g		Masło roślinne	10g		Majonez	20g
	Herbata	2 g					Pietruszka	20g		Chleb krojony	50g		Margaryna zw.	5g
	Masło roślinne	10 g					Ziemniaki	150g					Szynka kanapkowa	30g
	Chleb krojony	100 g					Kasza manna	25g					Ryż	25g
							Sól	10g				1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
							Jarzynka	2g					Herbata	2g
						06104	Gulasz drobiowy got (porcja)						Masło roślinne	10g
							Kurczak ćwiartka	150g				3628	Chleb krojony	100g
							Mleko 2%	40g					Pomidory	50g
							Marchew	20g						
							Pietruszka	20g						
							Selery	20g						
							Margaryna zw.	5g						
							Mąka pszenna	10g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300g						
							Mleko	15g						
						09062	Jarzynki got.opr. (g)							
							Margaryna	7g						
							Marchew	80g						
							Mąka pszenna	5g						
							Pietruszka	50g						
							Selery	50g						
						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 ]
11182.00	2670.00	65.84	20.40	365.74	46.38	95.97	16.78	821.77	55.27	397.60

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

DIETETYK

.....  
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....