



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
1315	Kielbasa szynkowa	40 g				01166	Solferino lekk. got. (porcja)		2423	Jogurt owocowy	1sz	1343	Szynka gotowana	40 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)						Marchew	50g				01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)	
	Mleko	400 g					Selery	20g					Mleko	400 g
	Płatki owsiane	30 g					Pietruszka	20g					Płatki owsiane	30 g
13103	Herbata, bułka 5.masło (g)						Mleko 2%	20g				13103	Herbata, bułka 5.masło (g)	
	Herbata	2 g					Ziemniaki	150g					Herbata	2 g
	Cukier	20 g					Mąka pszenna	10g					Cukier	20 g
	Bułka 50 g	1 s					Sól	10g					Bułka 50 g	1 sz
	Masło	10 g					Konc.pomidor.30%	20g					Masło	10 g
							Jarzynka	2g						
						03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)							
							Łopatką wieprzowa	80g						
							Jaja	0,1s						
							Mąka pszenna	30g						
							Margaryna zw.	5g						
							Marchew	30g						
							Pietruszka	30g						
							Selery	30g						
							Mleko 2%	40g						
							Bułka 100g	0,2sz						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300g						
							Mleko	15g						
						09062	Jarzynki got.opr. (g)							
							Margaryna	7g						
							Marchew	80g						
							Mąka pszenna	5g						
							Pietruszka	50g						
							Selery	50g						
						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]
11594.00	2769.00	47.44	19.09	443.21	133.86	107.08	14.95	1124.17	79.13	214.90

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA