



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)		01174	Ziemniaczana czysta lekk.got. (porcja)	16030	Podwieczorek(ser top.) (porcja)		1336	Szynka mielona	60 g	
3635	Salata lodowa	50 g		Mleko	400 g		Ziemniaki	150 g	Ser topiony 100 g	50g	3628	Pomidory	50 g	
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)			Płatki owsiane	30 g		Marchew	50g	Masło roślinne	10g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)		
	Herbata	2 g					Selery	20g	Chleb krojony	50g		Herbata	2 g	
	Masło roślinne	10 g					Pietruszka	20g				Masło roślinne	10 g	
	Chleb krojony	100 g					S ó l	10g				Chleb krojony	100 g	
							Jarzyńka	2g						
						06104	Gulasz drobiowy got (porcja)							
							Kurczak ówiartka	150g						
							Mleko 2%	40g						
							Marchew	20g						
							Pietruszka	20g						
							Selery	20g						
							Margaryna zw.	5g						
							Mąka pszenna	10g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300g						
							Mleko	15g						
						09061	Marchewka got. z wody b/c (porcja)							
							Margaryna	5g						
							Marchew	150g						
							Bułka tarta	5g						
						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 ]
9715.00	2320.00	65.77	24.45	325.35	51.04	82.89	17.08	658.80	49.82	362.70

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

DIETETYK

.....  
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....