



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
1212	Szynka drobiowa	40 g	010981	Płatki jęczmienne na mleku got.		01174	Ziemniaczana czysta lekk.got. (porcja)		16026	Podwieczorek (sz) (porcja)		1333	Ogonówka	60 g
201	Jaja	1 s		Mleko	300 g		Ziemniaki	150 g		Szynka gotowana	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Płatki jęczmienne	30 g		Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)						Selery	20 g		Chleb krojony	50 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g					Pietruszka	20 g					Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g					S ó l	10 g					Chleb krojony	100 g
	Chleb krojony	100 g				07063	Jarzynka	2 g						
							Ryba got.w jarzynach (g)							
							Filety rybne	100 g						
							Marchew	40 g						
							Pietruszka	20 g						
							Selery	20 g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300 g						
							Mleko	15 g						
						09126	Surówka z marchewki i jabłka b/c (g)							
							Marchew	150 g						
							Śmietana 18%	20 g						
							Majonez	20 g						
							Jabłka	60 g						
						13219	Kompot z jabłek b/c got. (g)							
							Jabłka	80 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]
9474.00	2264.00	56.95	17.95	320.10	51.18	89.69	16.96	657.10	53.68	444.70

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....