



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	
08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką Ser twarog. Mleko 2% Szczypior Rzodkiewka	100 g 40 g 5 g 10 g	01073	Manna na mleku got. (porcja) Mleko Kasza manna	300 g 30 g	01114	Pomidorowa z ryżem lekk.got. (porcja) Marchew Mąka pszenna Konc.pomidor.30% Pietruszka Seler Ryż Sól Jarzynka	50 g 10 g 30 g 20 g 20 g 30 g 10 g 2 g	16028	Podwieczorek (pol) (porcja) Polędwica wędz. Masło roślinne Chleb krojony	50 g 10 g 50 g	1343	Szynka gotowana	60 g	
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja) Herbata Masło roślinne Chleb krojony	2 g 10 g 100 g				06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym (g) Kurczak Marchew Pietruszka Seler Mąka pszenna Mleko 2% Margaryna zw.	200 g 30 g 30 g 30 g 20 g 40 g 5 g				3635	Sałata lodowa	50 g	
						09141	Ziemniaki got. (g) Ziemniaki Mleko	300 g 15 g				1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja) Herbata Masło roślinne Chleb krojony	2 g 10 g 100 g	
						09061	Marchewka got. z wody b/c (porcja) Margaryna Marchew Bułka tarta	5 g 150 g 5 g							
						13219	Kompot z jabłek b/c got. (g) Jabłka	80 g							
Wartość kaloryczna _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: _____ [cal] 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]
10016.00	2390.00	54.90	18.37	341.42	54.48	94.96	15.65	721.05	49.28	345.50

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Mleko 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

.....

.....

.....

.....