



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
252	Ser salami	40 g	01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)		01114	Pomidorowa z ryżem lekk.got. (porcja)	16026	Podwieczorek (sz) (porcja)		1333	Ogonówka	60 g	
1209	Polędwica drobiowa	40 g		Mleko	400 g		Marchew	50 g		Szynka gotowana	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Płatki owsiane	30 g		Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)						Konc.pomidor.30%	30 g		Chleb krojony	50 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g					Pietruszka	20 g					Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g					Selery	20 g					Chleb krojony	100 g
	Chleb krojony	100 g					Ryż	30 g						
							Sól	10 g						
							Jarzyńska	2 g						
						03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)							
							Łopátka wieprzowa	80 g						
							Jaja	0,1 s						
							Mąka pszenna	30 g						
							Margaryna zw.	5 g						
							Marchew	30 g						
							Pietruszka	30 g						
							Selery	30 g						
							Mleko 2%	40 g						
							Bułka 100g	0,2sz						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300 g						
							Mleko	15 g						
						09061	Marchewka got. z wody b/c (porcja)							
							Margaryna	5 g						
							Marchew	150 g						
							Bułka tarta	5 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 ]
10343,00	2470,00	71,00	25,32	353,27	55,65	117,25	17,09	1093,50	59,25	383,10

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

DIETETYK

.....  
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....