



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
201	Jaja	1 s	01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)		01166	Solferino 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	3628	Pomidory	50 g
3635	Salata lodowa	50 g		Płatki owsiane	30 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)						Pietruszka	20 g		Chleb krojony	50 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g					Mleko 2%	20 g					Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g					Ziemniaki	150 g					Chleb krojony	100 g
	Chleb krojony	100 g					Mąka pszenna	10 g						
							Sól	10 g						
							Konc.pomidor.30%	20 g						
							Jarzyńka	2 g						
							10111	Risotto got. z mięsa i warzyw (porcja)						
								Ryż	80 g					
								Margaryna	20 g					
								Marchew	80 g					
								Pietruszka	40 g					
								Selery	40 g					
								Łopatką wieprzowa	50 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			
									021	Chleb krojony	50 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]	[mg]	[g]	[mg]	
11351.00	2712.00	78.46	25.63	369.18	62.52	112.67	17.33	824.70	60.06	492.20

POSIŁEK	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

.....

.....

.....

.....