

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
1624	Szynka kanapkowa	60 g	01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)		0112	Barszcz czerwony lekk.got (porcja)		021	Chleb krojony	50g	1333	Ogonówka	60 g
3628	Pomidory	50 g		Mleko	400 g		Buraki	100g	22223	Masło roślinne	10g	3635	Salata lodowa	50 g
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)			Płatki owsiane	30 g		Marchew	50g	08064	Twaróg z ml.mp (porcja)		1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
	Herbata	2 g					Mleko	40g		Ser twarog.	50g		Herbata	2g
	Masło roślinne	10 g					Mąka pszenna	5g		Mleko 2%	20g		Masło roślinne	10g
	Chleb krojony	100 g					Pietruszka	20g					Chleb krojony	100g
							Selery	20g						
							Ziemniaki	150g						
							Sól	10g						
							Jarzyńka	2g						
							02021	Gulasz wieprz.got. (g)						
							Łopatka wieprzowa	80g						
							Margaryna	5g						
							Mleko	40g						
							Mąka pszenna	10g						
							Pietruszka	20g						
							Selery	20g						
							Marchew	20g						
							10020	Kasza jęczm. got.na sypko (g)						
							Kasza jęczm.	80g						
							Margaryna	5g						
							09126	Surówka z marchewki i jabłka b/c (g)						
							Marchew	150g						
							Śmietana 18%	20g						
							Majonez	20g						
							Jabłka	60g						
							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 ]
10387.00	2483.00	66.39	23.35	342.49	59.99	100.44	15.85	712.75	52.00	430.00

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

DIETETYK

.....  
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....