



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	010981	Płatki jęczmienne na mleku got. Mleko Płatki jęczmienne	300 g 30 g	01174	Ziemniaczana czysta lekk.got. (porcja) Ziemniaki Marchew Selery Pietruszka S ó l Jarzynka	150g 50g 20g 20g 10g 2g	16028	Podwieczorek (pol) (porcja) Połędwica wędz. Masło roślinne Chleb krojony	50g 10g 50g	1343	Szynka gotowana	60 g	
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja) Herbata Masło roślinne Chleb krojony	2 g 10 g 100 g				03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g) Łopatka wieprzowa Jaja Mąka pszenna Margaryna zw. Marchew Pietruszka Selery Mleko 2% Bułka 100g	80g 0,1s 30g 5g 30g 30g 30g 40g 0,2sz				3635	Sałata lodowa	50 g	
						09141	Ziemniaki got. (g) Ziemniaki Mleko	300g 15g				1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja) Herbata Masło roślinne Chleb krojony	2g 10g 100g	
						09143	Buraki got.z jabłkami b/c (g) Jabłka Olej jadalny Buraki	40g 7g 150g							
						13219	Kompot z jabłek b/c got. (g) Jabłka	80g							
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]
10000.00	2387.00	66.20	20.67	348.84	47.41	110.19	15.92	586.19	49.40	349.10

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Mleko 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

.....

.....

.....

.....