



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
08064	Twaróg z ml.mp (porcja)					0156	Ziemniaczana z makronem l.got.		3307	Herbatniki	50g	1333	Ogonówka	40g
	Ser twarog.	50g					Marchew	50g				13103	Herbata,bułka 5.masło (g)	
	Mleko 2%	20g					Selery	20g					Herbata	2g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)						Pietruszka	20g					Cukier	20g
	Mleko	400g					Mleko 2%	40g					Bułka 50g	1sz
	Płatki owsiane	30g					Mąka pszenna	10g					Masło	10g
13103	Herbata,bułka 5.masło (g)						Ziemiaki	150g				01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)	
	Herbata	2g					Makaron nitka	25g					Mleko	400g
	Cukier	20g					S ó l	10g					Płatki owsiane	30g
	Bułka 50g	1s					Jarzynka	2g						
	Masło	10g				03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)							
							Łopatka wieprzowa	80g						
							Jaja	0,1s						
							Mąka pszenna	30g						
							Margaryna zw.	5g						
							Marchew	30g						
							Pietruszka	30g						
							Selery	30g						
							Mleko 2%	40g						
							Bułka 100g	0,2sz						
						09141	Ziemiaki got. (g)							
							Ziemiaki	300g						
							Mleko	15g						
						09062	Jarzynki got.opr. (g)							
							Margaryna	7g						
							Marchew	80g						
							Mąka pszenna	5g						
							Pietruszka	50g						
							Selery	50g						
						13220	Kompot z jabłek got. (porcja)							
							Jabłka	80g						
							Cukier	20g						
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]
12759.00	3047.00	54.06	21.08	495.66	151.48	117.89	14.61	941.67	82.38	194.10

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Mleko Gluten
II Śniadanie	
Obiad	Jajka Mleko Seler Gluten
Podwieczorek	Jajka Mleko Sezam Orzechy Orzeszki Soja Gluten
Kolacja	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....