



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	
1343	Szynka gotowana	40 g				01114	Pomidorowa z ryżem lekk.got. (porcja)		0304	Paluszki solone	1op	1624	Szynka kanapkowa	40 g	
13103	Herbata,bułka 5.masło (g)						Marchew	50g				13103	Herbata,bułka 5.masło (g)		
	Herbata	2 g					Mąka pszenna	10g					Herbata	2g	
	Cukier	20 g					Konc.pomidor.30%	30g					Cukier	20g	
	Bułka 50 g	1 s					Pietruszka	20g					Bułka 50 g	1sz	
	Masło	10 g					Selery	20g					Masło	10g	
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.						Ryż	30g				010981	Płatki jęczmienne na mleku got.		
	Mleko	300 g					S ó l	10g					Mleko	300g	
	Płatki jęczmienne	30 g					Jarzynka	2g					Płatki jęczmienne	30g	
						06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym (g)								
							Kurczak	200g							
							Marchew	30g							
							Pietruszka	30g							
							Selery	30g							
							Mąka pszenna	20g							
							Mleko 2%	40g							
							Margaryna zw.	5g							
						09141	Ziemniaki got. (g)								
							Ziemniaki	300g							
							Mleko	15g							
						09022	Fasolka szparagowa got. (g)								
							Fasolka szparag.	150g							
							Margaryna	10g							
							Bułka tarta	5g							
						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]
12675.00	3028.00	39.53	15.03	495.71	116.90	97.07	19.02	949.70	56.70	351.10

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....