



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
1324	Poledwica wędz.	60 g	01073	Manna na mleku got. (porcja)		0112	Barszcz czerwony lekk.got (porcja)		1027	Podwieczorek (o) (porcja)		1212	Szynka drobiowa	60 g
3635	Salata lodowa	50 g		Mleko	300 g		Buraki	100 g		Ogonówka	50 g	3628	Pomidory	50 g
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)			Kasza manna	30 g		Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
	Herbata	2 g					Mleko	40 g		Chleb krojony	50 g		Herbata	2 g
	Masło roślinne	10 g					Mąka pszenna	5 g					Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g					Pietruszka	20 g					Chleb krojony	100 g
							Selery	20 g						
							Ziemniaki	150 g						
							Sól	10 g						
							Jarzyńka	2 g						
						07063	Ryba got.w jarzynach (g)							
							Filety rybne	100 g						
							Marchew	40 g						
							Pietruszka	20 g						
							Selery	20 g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300 g						
							Mleko	15 g						
						09062	Jarzyńki got.opr. (g)							
							Margaryna	7 g						
							Marchew	80 g						
							Mąka pszenna	5 g						
							Pietruszka	50 g						
							Selery	50 g						
						13219	Kompot z jabłek b/c got. (g)							
							Jabłka	80 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 ]	[ g ]	[ mg ]	[ g ]	[ mg ]
8702.00	2077.00	49.76	14.93	329.64	46.98	84.61	16.48	772.32	48.41	352.90

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

DIETETYK

.....  
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....