



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
1333	Ogonówka	60 g	01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)		01171	Selerowa lekk. z grzankami got.		16025	Podwieczorek(k.sz) (porcja)		1345	Kurczak faszerowany	60 g
3628	Pomidory	50 g		Mleko	400 g		Selery	100g		Kielbasa szynkowa	50g	3635	Salata lodowa	50 g
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)			Płatki owsiane	30 g		Ziemniaki	150g		Chleb krojony	50g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
	Herbata	2 g					Mleko 2%	40g		Masło roślinne	10g		Herbata	2 g
	Masło roślinne	10 g					Mąka pszenna	10g					Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g					Marchew	30g					Chleb krojony	100 g
							Pietruszka	30g						
							Sól	10g						
							Jarzynka	2g						
							Bułka 50 g	1sz						
						2105	Bitek schabowy got.w sosie jarz.							
							Marchew	30g						
							Mleko	40g						
							Mąka pszenna	20g						
							Pietruszka	30g						
							Selery	30g						
							Schab b/k	80g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300g						
							Mleko	15g						
						09143	Buraki got.z jabłkami b/c (g)							
							Jabłka	40g						
							Olej jadalny	7g						
							Buraki	150g						
						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]
11036.00	2634.00	65.95	16.47	406.73	52.96	117.84	16.53	938.54	56.58	386.80

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....