



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)					02109	Ziemn. z ziel. groszkiem lekk.got. (g)		3309	Wafelki	1sz	1333	Ogonówka	40 g
	Ser twarog.	50 g					Groszek kons.	20 g				010981	Płatki jęczmienne na mleku got.	
	Mleko 2%	20 g					Ziemniaki	150g					Mleko	300 g
13103	Herbata, bułka 5.masło (g)						Mleko 2%	40g				13103	Płatki jęczmienne	30 g
	Herbata	2 g					Mąka pszenna	10g					Herbata, bułka 5.masło (g)	
	Cukier	20 g					Marchew	50g					Herbata	2 g
	Bułka 50 g	1 s					Selery	20g					Cukier	20g
	Masło	10 g					Pietruszka	20g					Bułka 50 g	1 sz
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.						S ó l	10g					Masło	10g
	Mleko	300 g					Jarzyńka	2g						
	Płatki jęczmienne	30 g				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						
						10020	Kasza jęczm. got.na sypko (g)							
							Kasza jęczm.	80g						
							Margaryna	5g						
						09062	Jarzyńki 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]
11145.00	2662.00	44.95	18.66	433.83	123.35	96.70	14.95	866.87	61.65	179.10

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

.....

.....

.....

.....