



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	
08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką Ser twarog. Mleko 2% Szczypior Rzodkiewka	100 g 40 g 5 g 10 g	01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja) Mleko Płatki owsiane	400 g 30 g	01171	Selerowa lekk. z grzankami got. Selery Ziemniaki Mleko 2% Mąka pszenna Marchew Pietruszka Sól Jarzynka Bułka 50 g	100 g 150 g 40 g 10 g 30 g 30 g 10 g 2 g 1 sz	16026	Podwieczorek (sz) (porcja) Szynka gotowana Masło roślinne Chleb krojony	50 g 10 g 50 g	1315	Kiełbasa szynkowa	60 g	
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja) Herbata Masło roślinne Chleb krojony	2 g 10 g 100 g				07063	Ryba got.w jarzynach (g) Filety rybne Marchew Pietruszka Selery	100 g 40 g 20 g 20 g				3635	Salata lodowa	50 g	
						09141	Ziemniaki got. (g) Ziemniaki Mleko	300 g 15 g				1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja) Herbata Masło roślinne Chleb krojony	2 g 10 g 100 g	
						09148	Salata ze śmiet. (porcja) Salata ziel. Śmietana 18%	100 g 20 g							
						13219	Kompot z jabłek b/c got. (g) Jabłka	80 g							
Wartość kaloryczna _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: _____ [cal] 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]
10114.00	2416.00	56.66	19.58	379.69	52.51	102.86	16.63	901.05	48.36	456.90

POSIŁEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Mleko 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

.....

.....

.....

.....