



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
1209	Poledwica drobiowa	40 g				01148	Żurek z jajkiem got. (ml)		2423	Jogurt owocowy	1sz	1333	Ogonówka	40 g
13103	Herbata, bułka 5.masło (g)						Mąka pszenna	10g				13103	Herbata, bułka 5.masło (g)	
	Herbata	2 g					Kości	50g					Herbata	2g
	Cukier	20 g					Śmietana	20g					Cukier	20g
	Bułka 50 g	1 s					Jaja	0,5s					Bułka 50 g	1sz
	Masło	10 g					Marchew	50g					Masło	10g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.						Pietruszka	20g				010981	Płatki jęczmienne na mleku got.	
	Mleko	300 g					Selery	20g					Mleko	300 g
	Płatki jęczmienne	30 g					Chrzan mar.	10g					Płatki jęczmienne	30g
							Ziemniaki	150g						
							Barsz biały	10g						
							Sól	10g						
							Jarzyńka	2g						
						100481	Makaron nitki got z serem (mar)							
							Makaron	80g						
							Ser twarog.	80g						
							Margaryna	20g						
						13220	Kompot z jabłek got. (porcja)							
							Jabłka	80g						
							Cukier	20g						
						018	Bułka 50 g	1sz						
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]
11692.00	2793.00	47.76	19.84	440.32	109.21	97.21	16.12	905.30	50.96	333.50

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA