



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)		0112	Barszcz czerwony lekk.got (porcja)		021	Chleb krojony	50g	1336	Szynka mielona	60 g
3635	Salata lodowa	50 g		Mleko	400 g		Buraki	100g	2105	Masło	10g	3628	Pomidory	50 g
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)			Płatki owsiane	30 g		Marchew	50g	08064	Twaróg z ml.mp (porcja)		1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
	Herbata	2 g					Mleko	40g		Ser twarog.	50g		Herbata	2 g
	Masło roślinne	10 g					Mąka pszenna	5g		Mleko 2%	20g		Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g					Pietruszka	20g					Chleb krojony	100 g
							Selery	20g						
							Ziemniaki	150g						
							Sól	10g						
							Jarzynka	2g						
							2106	Bitek drobiowy got. w sosie jarz. (porcj						
								Filet kurczaka	80g					
								Marchew	30g					
								Mleko	40g					
								Pietruszka	30g					
								Selery	30g					
								Mąka pszenna	20g					
								Margaryna zw.	5g					
								10020	Kasza jęczm. got.na sypko (g)					
									Kasza jęczm.	80g				
									Margaryna	5g				
									09157	Surówka z warzyw miesz. b/c (porcja)				
										Marchew	100g			
										Pietruszka	40g			
										Selery	40g			
										Jabłka	30g			
										Śmietana 18%	20g			
										Majonez	20g			
										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]
10010.00	2391.00	51.35	18.70	352.15	59.16	84.64	16.10	725.35	50.77	413.80

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA