



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
3801	Dżem truskawkowy	40 g				0112	Barszcz czerwony lekk.got (porcja)		3309	Wafelki	1sz	1336	Szynka mielona	40 g
13103	Herbata,bułka 5.masło (g)						Buraki	100g				01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)	
	Herbata	2 g					Marchew	50g					Mleko	400 g
	Cukier	20 g					Mleko	40g					Płatki owsiane	30 g
	Bułka 50 g	1 s					Mąka pszenna	5g				13103	Herbata,bułka 5.masło (g)	
	Masło	10 g					Pietruszka	20g					Herbata	2g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)						Selery	20g					Cukier	20g
	Mleko	400 g					Ziemniaki	150g					Bułka 50 g	1sz
	Płatki owsiane	30 g					S ó l	10g					Masło	10g
							Jarzyńka	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						
						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]
10350.00	2472.00	40.09	16.60	422.60	130.48	73.24	14.24	914.02	67.10	189.10

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....