



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
08061	Twaróg z ml. (porcja)		01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)		01173	Selerowa z makaronem lekk.got.		16030	Podwieczorek(ser top.) (porcja)		1212	Szynka drobiowa	60 g
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)			Mleko	400 g		Selery	100g		Ser topiony 100 g	50g	3635	Salata lodowa	50g
	Ser twarog.	100 g		Płatki owsiane	30 g		Mleko 2%	40g		Masło roślinne	10g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
	Herbata	2 g					Mąka pszenna	10g		Chleb krojony	50g		Herbata	2g
	Mleko 2%	40 g					Makaron nitka	30g					Masło roślinne	10g
3628	Pomidory	50 g					Ziemniaki	150g					Chleb krojony	100g
	Masło roślinne	10 g					Pietruszka	30g						
	Chleb krojony	100 g					Marchew	30g						
							Sól	10g						
							Jarzynka	2g						
						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						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300g						
							Mleko	15g						
						09148	Salata ze śmiet. (porcja)							
							Salata ziel.	100g						
							Śmietana 18%	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 ]	[ mg ]	[ g ]	[ mg ]	
11097.00	2649.00	79.82	31.30	378.41	55.33	117.87	16.20	598.80	59.17	384.40

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

DIETETYK

.....  
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....