



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
1212	Szynka drobiowa	40 g	01073	Manna na mleku got. (porcja)		01030	Krupnik jęczm. lekk.got. (ml)		16027	Podwieczorek (j) (porcja)		1324	Połudwica wędz.	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 s		Mleko	300 g		Ziemniaki	150 g		Jaja	1s	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Kasza manna	30 g		Marchew	50 g		Masło roślinne	10g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
3635	Salata lodowa	20 g					Pietruszka	20g		Chleb krojony	50g		Herbata	2g
1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)						Selery	20g					Masło roślinne	10g
	Herbata	2 g					Kasza jęczm.	25g					Chleb krojony	100g
	Masło roślinne	10 g					S ó l	10g						
	Chleb krojony	100 g					Jarzynka	2g						
						07063	Ryba got.w jarzynach (g)							
							Filety rybne	100g						
							Marchew	40g						
							Pietruszka	20g						
							Selery	20g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300g						
							Mleko	15g						
						09062	Jarzynki got.opr. (g)							
							Margaryna	7g						
							Marchew	80g						
							Mąka pszenna	5g						
							Pietruszka	50g						
							Selery	50g						
						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]
10245.00	2446.00	82.63	32.54	337.56	46.21	94.47	17.74	713.17	52.03	331.20

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....