



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
1343	Szynka gotowana	40 g				01166	Solferino lekk. got. (porcja)		0304	Paluszki solone	1op	1333	Ogonówka	40 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.						Marchew	50g				010981	Płatki jęczmienne na mleku got.	
	Mleko	300 g					Selery	20g					Mleko	300 g
	Płatki jęczmienne	30 g					Pietruszka	20g					Płatki jęczmienne	30 g
13103	Herbata, bułka 5.masło (g)						Mleko 2%	20g				13103	Herbata, bułka 5.masło (g)	
	Herbata	2 g					Ziemniaki	150g					Herbata	2 g
	Cukier	20 g					Mąka pszenna	10g					Cukier	20 g
	Bułka 50 g	1 s					Sól	10g					Bułka 50 g	1 sz
	Masło	10 g					Konc.pomidor.30%	20g					Masło	10 g
							Jarzynka	2g						
						06104	Gulasz drobiowy got (porcja)							
							Kurczak ćwiartka	150g						
							Mleko 2%	40g						
							Marchew	20g						
							Pietruszka	20g						
							Selery	20g						
							Margaryna zw.	5g						
							Mąka pszenna	10g						
						10101	Ryż got.na sypko (g)							
							Ryż	80g						
							Margaryna zw.	7g						
						09149	Marchewka got.opr. (g)							
							Margaryna	5g						
							Marchew	180g						
							Cukier	5g						
							Mąka pszenna	5g						
						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]
12345,00	2949,00	40,81	15,52	490,84	127,50	89,00	18,10	909,37	56,96	216,30

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....