



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				01126	Koperkowa lekk.got. (ml)		3307	Herbatniki	50g	08064	Twaróg z ml.mp (porcja)	
13103	Herbata,bułka 5.masło (g)						Ziemniaki	150g					Ser twarog.	50g
	Herbata	2 g					Mąka pszenna	5g					Mleko 2%	20g
	Cukier	20 g					Koperek	10g				01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)	
	Bułka 50 g	1 s					Marchew	30g					Mleko	400g
	Masło	10 g					Pietruszka	10g					Płatki owsiane	30g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)						Selery	10g				13103	Herbata,bułka 5.masło (g)	
	Mleko	400 g					Mleko	40g					Herbata	2g
	Płatki owsiane	30 g					S ó l	10g					Cukier	20g
							Jarzyńka	2g					Bułka 50 g	1 sz
						2105	Bitek schabowy got.w sosie jarz.						Masło	10g
							Marchew	30g						
							Mleko	40g						
							Mąka pszenna	20g						
							Pietruszka	30g						
							Selery	30g						
							Schab b/k	80g						
						10020	Kasza jęczm. got.na sypko (g)							
							Kasza jęczm.	80g						
							Margaryna	5g						
						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]
11760.00	2810.00	47.28	18.59	457.74	153.85	104.22	14.63	924.50	69.83	175.90

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....