



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
08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką Ser twarog. Mleko 2% Szcypior Rzodkiewka	100 g 40 g 5 g 10 g	010981	Płatki jęczmienne na mleku got. Mleko Płatki jęczmienne	300 g 30 g	01179	Ziemiaczana czysta z mak. lek.got. Marchew Pietruszka Seler Ziemniaki Makaron nitka Jarzynka Sól	50 g 20 g 20 g 150 g 25 g 2 g 10 g	16028	Podwieczorek (pol) (porcja) Połędwica wędz. Masło roślinne Chleb krojony	50 g 10 g 50 g	1333	Ogonówka	60 g
1708	Herbata b/c, chleb sł, mr (s) Herbata Chleb słonecznikowy Masło roślinne	2 g 100 g 10 g				2106	Bitek drobiowy got. w sosie jarz. (porcj) Filet kurczaka Marchew Mleko Pietruszka Seler Mąka pszenna Margaryna zw.	80 g 30 g 40 g 30 g 30 g 20 g 5 g				3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g				09061	Marchewka got. z wody b/c (porcja) Margaryna Marchew Bułka tarta	5 g 150 g 5 g				1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja) Herbata Masło roślinne Chleb krojony	2 g 10 g 100 g
						09141	Ziemniaki got. (g) Ziemniaki Mleko	300 g 15 g						
						13219	Kompot z jabłek b/c got. (g) Jabłka	80 g						
Wartość kaloryczna _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: _____ [cal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: _____ [cal] 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]
9421.00	2249.00	57.29	18.60	352.61	53.17	98.67	15.91	1196.95	52.74	310.80

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

DIETETYK

.....
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....