



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
08064	Twaróg z ml.mp (porcja) Ser twarog. Mleko 2%	50 g 20 g				01179	Ziemniaczana czysta z mak. lek.got. Marchew Pietruszka Selery	50 g 20 g 20 g	3307	Herbatniki	50g	1333	Ogonówka	40 g
13103	Herbata, bułka 5.masło (g) Herbata Cukier Bułka 50 g Masło	2 g 20 g 1 s 10 g					Ziemniaki Makaron nitka Jarzynka S ó l	150 g 25 g 2 g 10 g				010981	Płatki jęczmienne na mleku got. Mleko Płatki jęczmienne	300 g 30 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. Mleko Płatki jęczmienne	300 g 30 g				2106	Bitek drobiowy got. w sosie jarz. (porcj) Filet kurczaka Marchew Mleko Pietruszka Selery Mąka pszenna Margaryna zw.	80 g 30 g 40 g 30 g 30 g 20 g 5 g				13103	Herbata, bułka 5.masło (g) Herbata Cukier Bułka 50 g Masło	2 g 20 g 1 sz 10 g
						09141	Ziemniaki got. (g) Ziemniaki Mleko	300 g 15 g						
						09150	Marchewka got. z wody (g) Margaryna Marchew Cukier Bułka tarta	5 g 150 g 5 g 5 g						
						13220	Kompot z jabłek got. (porcja) Jabłka Cukier	80 g 20 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 ]
11191.00	2672.00	37.38	14.43	471.31	144.12	87.20	15.20	867.00	64.33	200.40

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

DIETETYK

.....  
BEATA WYDRA-WERESKA

.....

.....

.....

.....