



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	60 g	0112	Barszcz czerwony lekk.got (porcja)		1333	Ogonówka	60 g
3628	Pomidory	50 g		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
17025	Herbata,bulka,mr (porcja)			Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
	Herbata	2 g		Mleko	40 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
	Bulka 100g	1 sz		Pietruszka	20 g		Bulka 100g	1 sz
	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Ziemniaki	150 g			
	Mleko	400 g		Sól	10 g			
	Płatki owsiane	30 g	02021	Jarzyńka	2 g			
				Gulasz wieprz.got. (g)				
				Łopátka wieprzowa	80 g			
				Margaryna	5 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko (g)				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09120	Sur. z marchewki i jabłka (g)				
				Jabłka	60 g			
				Marchew	150 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Majonez	20 g			
				Cukier	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 699 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1162 [kcal]			Wartość kaloryczna: 384 [kcal]		
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 ]
9393	2245	51.89	19.15	326.89	119.74	71.35	13.05	879.45	50.75	208.70

<b>POSILEK</b>	<b>Występujące Alergeny</b>
<b>Śniadanie</b>	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten
<b>Obiad</b>	Jajka Mleko Seler Gluten
<b>Kolacja</b>	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten