



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	600 g	01174	Ziemniaczana czysta lekk.got. (porcja)		1624	Szynka kanapkowa	60 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
	Mleko	300 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
	Płatki jęczmienne	30 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
17025	Herbata,bułka,mr (porcja)			S ó l	10 g		Bułka 100g	1 sz
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g	02021	Gulasz wieprz.got. (g)				
	Bułka 100g	1 sz		Łopatka wieprzowa	80 g			
	Masło roślinne	10 g		Margaryna	5 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09150	Marchewka got. z wody (g)				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bułka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		1276 [kcal]	Wartość kaloryczna:		915 [kcal]	Wartość kaloryczna:		379 [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 ]
10758	2571	74.26	22.19	309.33	108.00	161.72	24.11	861.90	55.16	262.60

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