



ŚNIADANIE			II ŚNIADANIE			OBIAŁ			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	01098	Płatki owsiane na mleku got.		01174	Ziemniaczana czysta lekk.got.		16028	Podwieczorek (pol)		1343	Szynka gotowana	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 s		Mleko	300 g		Ziemniaki	150 g		Polędwica wędz.	50g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Płatki owsiane	30 g		Marchew	50g		Masło roślinne	10g	1710	Herbata b/c, chleb, mr	
3634	Salata ziel.	10 g					Selery	20g		Chleb krojony	50g		Herbata	2 g
1710	Herbata b/c, chleb, mr						Pietruszka	20g					Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g					S ó l	10g					Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g					Jarzynka	2g						
	Chleb krojony	100 g				02021	Gulasz wieprz.got.							
							Łopatka wieprzowa	100g						
							Margaryna	5g						
							Mleko	40g						
							Mąka pszenna	10g						
							Pietruszka	20g						
							Selery	20g						
							Marchew	20g						
						09166	Marchewka opr z groszkiem b/c got							
							Marchew	150g						
							Margaryna zw.	5g						
							Groszek kons.	20g						
							Mąka pszenna	5g						
						09141	Ziemniaki got.							
							Ziemniaki	300g						
							Mleko	15g						
						13219	Kompot z jabłek b/c got.							
							Jabłka	80g						
						3702	Banany	100g						
Wartość kaloryczna 687 [kcal]			Wartość kaloryczna 267 [kcal]			Wartość kaloryczna 860 [kcal]			Wartość kaloryczna: 264 [kcal]			Wartość kaloryczna: 410 [kcal]		
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]
10411.00	2487.00	88.07	35.26	323.17	46.74	113.66	18.41	662.75	47.90	379.90

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

.....

.....

.....

.....

.....