



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1336	Szynka mielona	50 g	01171	Selerowa lekk. z grzankami got.		1333	Ogonówka	60 g
3628	Pomidory	50 g		Selery	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Mleko 2%	40 g	17025	Herbata, bułka, mr	
08064	Twaróg z ml.mp			Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
	Ser twarog.	50 g		Marchew	30 g		Cukier	20 g
	Mleko 2%	20 g		Pietruszka	30 g		Bułka 100g	1 sz
17025	Herbata, bułka, mr			Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
	Cukier	20 g		Bułka 50 g	1 sz			
	Bułka 100g	1 sz	06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym				
	Masło roślinne	10 g		Kurczak	200 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Marchew	30 g			
	Mleko	300 g		Pietruszka	30 g			
	Płatki owsiane	30 g		Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09062	Jarzynki got. opr.				
				Margaryna	7 g			
				Marchew	80 g			
				Mąka pszenna	5 g			
				Pietruszka	50 g			
				Selery	50 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		705 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1271 [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 ]
9869	2359	45.33	15.46	359.78	111.91	74.95	14.18	895.87	48.77	185.60

<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