



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1331	Frankfurterki	30 g	01041	Kalafiorowa zabił.got.		1335	Pieczeń wieprzowa	60 g
3625	Ogórki grunt.	50 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
1327	Roszponka	10 g		Mąka pszenna	10 g	17011	Herbata, chleb, mr	
026	Chleb słonecznikowy	60 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Śmietana	20 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Kalafior	130 g		Chleb krojony	100 g
08064	Twaróg z ml.mp			Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g
	Ser twarog.	50 g		Selery	20 g			
	Mleko 2%	20 g		Pietruszka	20 g			
17001	Herbata got.			S ó l	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Herbata	2 g	02045	Kotlet schabowy smażony				
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Smalec	20 g			
	Mleko	300 g		Bułka tarta	20 g			
	Płatki owsiane	30 g		Schab b/k	100 g			
				Jaja	0,1 s			
				Mąka pszenna	10 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09120	Sur. z marchewki i jabłka				
				Jabłka	60 g			
				Marchew	150 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Majonez	20 g			
				Cukier	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		932 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1376 [kcal]	Wartość kaloryczna:		599 [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 ]
12162	2907	77.36	27.95	429.93	119.22	102.49	14.19	1390.50	64.11	421.30

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