



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	01126	Koperkowa lekk.got.		1339	Szynka babuni	60 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Mąka pszenna	5 g	17025	Herbata,bulka,mr	
08064	Twaróg z ml.mp			Koperek	10 g		Herbata	2 g
	Ser twarog.	50 g		Marchew	30 g		Cukier	20 g
	Mleko 2%	20 g		Pietruszka	10 g		Bulka 100g	1 sz
13234	Bagietka,kawa ml,mr			Selery	10 g		Masło roślinne	10 g
	Bagietka	1 sz		Mleko	40 g			
	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g			
	Kawa inka	3 g	07004	Jarzyanka	2 g			
	Cukier	20 g		Ryba po grecku				
	Mleko 2%	300 g		Filety rybne	100 g			
				Cebula	30 g			
				Konc.pomidor.30%	30 g			
				Marchew	100 g			
				Pory	20 g			
				Pietruszka	50 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Olej jadalny	30 g			
				Selery	50 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		730 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1157 [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 ]
9483	2266	64.53	13.75	322.94	109.32	67.80	13.56	826.95	47.35	221.00

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