



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kielbasa szynkowa	40 g	0112	Barszcz czerwony lekk.got		1339	Szynka babuni	60 g
201	Jaja	1 s		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr	
1326	Szpinak	10 g		Mleko	40 g		Herbata	2 g
018	Bulka 50 g	2 sz		Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g		Bulka 100g	1 sz
17001	Herbata got.			Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g			
	Herbata	2 g		S ó l	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	02132	Pulpeciki w sosie pomidorowym				
	Płatki owsiane	30 g		Łopatka wieprzowa	100 g			
				Jaja	0,1 s			
				Mąka pszenna	30 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Marchew	20 g			
				Pietruszka	10 g			
				Selery	10 g			
				Mleko	40 g			
				Bulka 100g	0,2 sz			
				Konc.pomidor.30%	30 g			
			10131	Makaron got.				
				Makaron nitka	80 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			09148	Salata ze śmiet.				
				Salata ziel.	100 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		1175 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1141 [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 ]
11276	2695	66,37	22,24	412,56	103,39	110,00	14,77	1083,15	62,43	313,30

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