



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1345	Kurczak faszerowany	40 g	01011	Barszcz ukraiński got.		1342	Mielonka wp	60 g
3628	Pomidory	50 g		Kapusta biała	50 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
1326	Szpinak	10 g		Buraki	100 g	17011	Herbata, chleb, mr	
08064	Twaróg z ml.mp			Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
	Ser twarog.	50 g		Śmietana	20 g		Cukier	20 g
	Mleko 2%	20 g		Fasola	30 g		Chleb krojony	100 g
026	Chleb słonecznikowy	60 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Marchew	50 g			
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g			
17001	Herbata got.			Selery	20 g			
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	5 g			
	Herbata	2 g		S ó l	10 g			
01073	Manna na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	02130	Leczo				
	Kasza manna	30 g		Cukinia	200 g			
				Cebula	30 g			
				Kielbasa śląska	80 g			
				Konc.pomidor.30%	20 g			
				Pomidory	15 g			
				Olej jadalny	20 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Papryka św.	60 g			
			021	Chleb krojony	100 g			
			3809	Jabłka	200 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 1006 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1511 [kcal]			Wartość kaloryczna: 505 [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 ]
12642	3021	76.17	19.25	434.26	130.70	99.89	16.86	3315.70	56.63	573.20

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