



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1324	Poledwica wędz.	60 g	01168	Grysikowa lekk.got.		08061	Twaróg z ml.	
3635	Salata lodowa	50 g		Marchew	50 g		Ser twarog.	100 g
17025	Herbata,bułka,mr			Selery	20 g		Mleko 2%	40 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g	17025	Herbata,bułka,mr	
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
	Bułka 100g	1 sz		Kasza manna	25 g		Cukier	20 g
	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g		Bułka 100g	1 sz
				Jarzynka	2 g		Masło roślinne	10 g
			03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym		3628	Pomidory	50 g
				Łopátka wieprzowa	100 g			
				Jaja	0,1 s			
				Mąka pszenna	30 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			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: 384 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1169 [kcal]			Wartość kaloryczna: 461 [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 ]
8425	2014	45.75	15.38	316.93	95.17	78.39	11.89	801.67	37.94	99.10

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