



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	40 g	0156	Ziemniaczana z makronem l.got.		1324	Poledwica wędz.	60 g
3801	Dżem truskawkowy	40 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
22223	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g	17025	Herbata, bułka, mr	
018	Bułka 50 g	1 sz		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
0301	Bułka słodka	1 sz		Mleko 2%	40 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	10 g		Bułka 100g	1 sz
1326	Szpinak	10 g		Ziemniaki	150 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Makaron nitka	25 g			
	Cukier	20 g		Sól	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzyńka	2 g			
01073	Manna na mleku got.		06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym				
	Mleko	300 g		Kurczak	200 g			
	Kasza manna	30 g		Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09149	Marchewka got.opr.				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	180 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 924 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1197 [kcal]			Wartość kaloryczna: 384 [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 ]
10482	2505	39.47	13.06	378.86	113.86	67.31	13.61	1012.25	54.81	200.30

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