



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	01030	Krupnik jęczm. lekk.got.		1324	Poledwica wędz.	60 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
1326	Szpinak	10 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr	
17025	Herbata,bułka,mr			Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Selery	20 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Kasza jęczm.	25 g		Bułka 100g	1 sz
	Bułka 100g	1 sz		S ó l	10 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Jarzynka	2 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.		02021	Gulasz wieprz.got.				
	Mleko	300 g		Łopatka wieprzowa	100 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Margaryna	5 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			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:		649 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1037 [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 ]
8656	2069	48.19	16.55	326.77	103.70	77.30	13.49	829.77	48.51	151.30

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