



ŚNIADANIE			II ŚNIADANIE			OBIAD			PODWIECZOREK			KOLACJA		
Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma	Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma	Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma	Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma	Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	60 g	010981	Płatki jęczmienne na mleku got.		0156	Ziemniaczana z makronem l.got.		16026	Podwieczorek (sz)		08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką	
3635	Salata lodowa	50 g		Mleko	300 g		Marchew	50 g		Szynka gotowana	50g		Ser twarog.	100 g
1710	Herbata b/c, chleb, mr			Płatki jęczmienne	30 g		Selery	20g		Masło roślinne	10g		Mleko 2%	40 g
	Herbata	2 g					Pietruszka	20g		Chleb krojony	50g		Szczypiior	5 g
	Masło roślinne	10 g					Mleko 2%	40g				3628	Rzodkiewka	10 g
	Chleb krojony	100 g					Mąka pszenna	10g				1710	Pomidory	50 g
							Ziemiaki	150 g					Herbata b/c, chleb, mr	
							Makaron nitka	25g					Herbata	2 g
							S ó l	10g					Masło roślinne	10g
							Jarzyńka	2g					Chleb krojony	100 g
						03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym							
							Łopatką wieprzowa	100g						
							Jaja	0,1s						
							Mąka pszenna	30g						
							Margaryna zw.	5g						
							Marchew	30g						
							Pietruszka	30g						
							Selery	30g						
							Mleko 2%	40g						
							Bułka 100g	0,2sz						
						09141	Ziemiaki got.							
							Ziemiaki	300g						
							Mleko	15g						
						09157	Surówka z warzyw miesz. b/c							
							Marchew	100g						
							Pietruszka	40g						
							Selery	40g						
							Jabłko	30g						
							Śmietana 18%	20g						
							Majonez	20g						
						13219	Kompot z jabłek b/c got.							
							Jabłko	80g						
Wartość kaloryczna		410 [kcal]	Wartość kaloryczna		266 [kcal]	Wartość kaloryczna		1281 [kcal]	Wartość kaloryczna:		260 [kcal]	Wartość kaloryczna:		496 [kcal]
Wartość zestawu:		_____ [ zł ]	Wartość zestawu:		_____ [ zł ]	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 ]
11350.00	2710.00	66.47	23.76	385.48	58.85	122.08	16.46	768.35	60.71	471.10

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

.....

.....

.....

.....

.....