



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	60 g	01168	Grysikowa lekk.got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
3628	Pomidory	30 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3634	Salata ziel.	20 g		Selery	20 g	17025	Herbata,bulka,mr	
36442	Kukurydza kons.	20 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
17025	Herbata,bulka,mr			Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Kasza manna	25 g		Bulka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		S ó l	10 g		Masło roślinne	10 g
	Bulka 100g	1 sz		Jarzynka	2 g			
	Masło roślinne	10 g	02021	Gulasz wieprz.got.				
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Łopatka wieprzowa	100 g			
	Mleko	300 g		Margaryna	5 g			
	Płatki jęczmienne	30 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			
			09150	Marchewka got. z wody				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bulka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		645 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1037 [kcal]	Wartość kaloryczna:		379 [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 ]
8622	2061	47.69	15.92	328.27	107.67	75.43	13.75	852.40	46.82	138.80

<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