



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	01126	Koperkowa lekk.got.		08061	Twaróg z ml.	
3635	Salata lodowa	50 g		Ziemniaki	150 g		Ser twarog.	100 g
17025	Herbata,bulka,mr			Mąka pszenna	5 g		Mleko 2%	40 g
	Herbata	2 g		Koperek	10 g	3628	Pomidory	50 g
	Cukier	20 g		Marchew	30 g	17025	Herbata,bulka,mr	
	Bulka 100g	1 sz		Pietruszka	10 g		Herbata	2 g
	Masło roślinne	10 g		Selery	10 g		Cukier	20 g
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Mleko	40 g		Bulka 100g	1 sz
	Mleko	300 g		Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
	Płatki owsiane	30 g		Jarzyńka	2 g			
			06104	Gulasz drobiowy got				
				Kurczak ćwiartka	150 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Marchew	20 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Mąka pszenna	10 g			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09144	Buraczki got.z jabłkami				
				Buraki	150 g			
				Jabłka	40 g			
				Cukier	5 g			
				Olej jadalny	7 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		647 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1010 [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 ]
8861	2118	49.07	15.87	310.96	108.02	55.55	11.66	746.79	38.69	117.70

<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>	Mleko Gluten