



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Poledwica drobiowa	50 g	01168	Grysikowa lekk.got.		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Selery	20 g	17025	Herbata,bułka,mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
1326	Szpinak	10 g		Kasza manna	25 g		Bułka 100g	1 sz
17001	Herbata got.			S ó l	10 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Herbata	2 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			
				Bułka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		943 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1037 [kcal]	Wartość kaloryczna:		548 [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 ]
10572	2527	47.19	15.27	356.21	109.31	82.51	14.51	1198.40	47.67	173.90

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