



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1321	Kielbasa żywiecka	40 g	01043	Koperkowa got.		1335	Pieczeń wieprzowa	60 g
026	Chleb słonecznikowy	60 g		Ziemniaki	150 g	3633	Rzodkiewka	50 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Mąka pszenna	5 g	17011	Herbata, chleb, mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Koperek	10 g		Herbata	2 g
36250	Ogórki szklarniowe	50 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
1327	Roszpinka	10 g		Śmietana	20 g		Chleb krojony	100 g
08064	Twaróg z ml.mp			Marchew	30 g		Masło roślinne	10 g
	Ser twarog.	50 g		Selery	10 g			
	Mleko 2%	20 g		Pory	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Pietruszka	10 g			
	Mleko	300 g		S ó l	10 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Jarzynka	2 g			
17001	Herbata got.		2105	Bitek schabowy got.w sosie jarz.				
	Cukier	20 g		Marchew	30 g			
	Herbata	2 g		Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Schab b/k	100 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09160	Surówka z marchewki i pora				
				Marchew	120 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Majonez	20 g			
				Cukier	5 g			
				Pory	80 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 1089 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1120 [kcal]			Wartość kaloryczna: 600 [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 ]
11754	2809	65,19	22,02	415,47	113,41	105,99	15,22	1546,65	56,04	405,70

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