



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
1343	Szynka gotowana	60 g	01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)		0156	Ziemniaczana z makronem l.got.		16028	Podwieczorek (pol) (porcja)		1345	Kurczak faszerowany	60 g
3628	Pomidory	50 g		Mleko	400 g		Marchew	50 g		Polędwica wędz.	50g	3635	Salata lodowa	50 g
1708	Herbata b/c, chleb sł, mr (s)			Płatki owsiane	30 g		Selery	20g		Masło roślinne	10g	1710	Herbata b/c, chleb, mr (porcja)	
	Herbata	2 g					Pietruszka	20g		Chleb krojony	50g		Herbata	2 g
	Chleb słonecznikowy	100 g					Mleko 2%	40 g					Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g					Mąka pszenna	10 g					Chleb krojony	100 g
							Ziemniaki	150 g						
							Makaron nitka	25 g						
							S ó l	10 g						
							Jarzyńka	2 g						
						02021	Gulasz wieprz.got. (g)							
							Łopátka wieprzowa	100 g						
							Margaryna	5 g						
							Mleko	40 g						
							Mąka pszenna	10 g						
							Pietruszka	20 g						
							Selery	20 g						
							Marchew	20 g						
						09141	Ziemniaki got. (g)							
							Ziemniaki	300 g						
							Mleko	15 g						
						09022	Fasolka szparagowa got. (g)							
							Margaryna	10 g						
							Bułka tarta	5 g						
							Fasolka szparag. kons.	150 g						
						13219	Kompót z jabłek b/c got. (g)							
							Jabłka	80 g						
Wartość kaloryczna _____ [cal]			Wartość kaloryczna _____ [cal]			Wartość kaloryczna: _____ [cal]			Wartość kaloryczna: _____ [cal]			Wartość kaloryczna: _____ [cal]		
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]
10565.00	2523.00	74.87	21.70	358.65	46.37	123.02	16.40	1286.70	55.05	443.40

POSIŁEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten
II Śniadanie	Mleko
Obiad	Mleko Seler Gluten
Podwieczorek	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten
Kolacja	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

.....