



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1620	Golonka prasowana	60 g	01043	Koperkowa got.		1333	Ogonówka	60 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
1327	Roszpinka	10 g		Mąka pszenna	5 g	17011	Herbata, chleb, mr	
17011	Herbata, chleb, mr			Koperek	10 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Śmietana	20 g		Chleb krojony	100 g
	Chleb krojony	100 g		Marchew	30 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Selery	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Pory	10 g			
	Mleko	300 g		Pietruszka	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			2105	Bitek schabowy got. w sosie jarz.				
				Marchew	30 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			
			09148	Salata ze śmiet.				
				Salata ziel.	100 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		691 [kcal]	Wartość kaloryczna:		913 [kcal]	Wartość kaloryczna:		497 [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 ]
8793	2102	43.95	16.09	351.00	99.88	84.97	13.86	1019.95	47.20	441.10

<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