



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1331	Frankfurterki	30 g	01007	Barszcz czerw.zabiel.got.		1335	Pieczeń wieprzowa	60 g
026	Chleb słonecznikowy	60 g		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
3625	Ogórki grunt.	50 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
1327	Roszponka	10 g		Pietruszka	20 g		Chleb krojony	100 g
08064	Twaróg z ml.mp			Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Ser twarog.	50 g		Mąka pszenna	5 g			
	Mleko 2%	20 g		Ziemniaki	150 g			
17001	Herbata got.			S ó l	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Herbata	2 g	0733	Ryba smażona				
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Filety rybne	100 g			
	Mleko	300 g		Mąka pszenna	20 g			
	Płatki owsiane	30 g		Olej jadalny	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09116	Sur. z białej kapusty				
				Kapusta biała	200 g			
				Majonez	20 g			
				Marchew	20 g			
				Cebula	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		932 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1190 [kcal]	Wartość kaloryczna:		599 [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 ]
11383	2721	72.01	17.91	412.37	108.64	76.08	13.59	1276.55	56.09	415.50

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