



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	40 g	01168	Grysikowa lekk.got.		1339	Szynka babuni	60 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Selery	20 g	17025	Herbata,bulka,mr	
08064	Twaróg z ml.mp			Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Ser twarog.	50 g		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
	Mleko 2%	20 g		Kasza manna	25 g		Bulka 100g	1 sz
17025	Herbata,bulka,mr			S ó l	10 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
	Cukier	20 g	2106	Bitek drobiowy got. w sosie jarz.				
	Bulka 100g	1 sz		Filet kurczaka	100 g			
	Masło roślinne	10 g		Marchew	30 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Mleko	40 g			
	Mleko	300 g		Pietruszka	30 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09062	Jarzynki got.opr.				
				Margaryna	7 g			
				Marchew	80 g			
				Mąka pszenna	5 g			
				Pietruszka	50 g			
				Selery	50 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 700 [kcal]			Wartość kaloryczna: 931 [kcal]			Wartość kaloryczna: 379 [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 ]
8411	2010	42.17	14.69	339.97	107.67	65.15	13.22	939.77	48.95	165.10

<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