



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	02109	Ziemn. z ziel. groszkiem lekk.got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
08064	Twaróg z ml.mp			Groszek kons.	20 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Ser twarog.	50 g		Ziemniaki	150 g	17025	Herbata,bułka,mr	
	Mleko 2%	20 g		Mleko 2%	40 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	10 g		Cukier	20 g
1327	Roszpinka	10 g		Marchew	50 g		Bułka 100g	1 sz
17025	Herbata,bułka,mr			Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g			
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
	Bułka 100g	1 sz		Jarzyńka	2 g			
	Masło roślinne	10 g	07063	Ryba got.w jarzynach				
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Filety rybne	100 g			
	Mleko	300 g		Marchew	40 g			
	Płatki owsiane	30 g		Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09009	Buraczki got.opr.				
				Buraki	180 g			
				Margaryna	7 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 702 [kcal]			Wartość kaloryczna: 820 [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 ]
7956	1901	39.18	13.32	313.05	104.12	58.42	12.46	764.47	42.35	141.10

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