



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA				
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma		
1336	Szynka mielona	50 g	01182	Kalafiorowa lekk got		1333	Ogonówka	60 g		
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g		
3628	Pomidory	50 g		Kalafior	130 g	17025	Herbata, bułka, mr			
1327	Roszpinka	10 g		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g		
018	Bułka 50 g	2 sz		Mleko 2%	40 g		Cukier	20 g		
17001	Herbata got.			Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz		
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g		
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g					
22223	Masło roślinne	10 g		Sól	10 g					
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Mąka pszenna	10 g					
	Mleko	300 g	02132	Pulpeciki w sosie pomidorowym						
	Płatki jęczmienne	30 g		Łopatka wieprzowa	100 g					
				Jaja	0,1 s					
				Mąka pszenna	30 g					
				Margaryna zw.	5 g					
				Marchew	20 g					
				Pietruszka	10 g					
				Selery	10 g					
				Mleko	40 g					
				Bułka 100g	0,2 sz					
				Konc.pomidor.30%	30 g					
				Pomidory pelati	80 g					
			10131	Makaron got.						
				Makaron nitka	80 g					
				Margaryna zw.	5 g					
			13220	Kompot z jabłek got.						
				Jabłka	80 g					
				Cukier	20 g					
			018	Bułka 50 g	1 sz					
		Wartość kaloryczna:	1337 [kcal]			Wartość kaloryczna:	1482 [kcal]	Wartość kaloryczna:		384 [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 ]
13401	3203	80,14	33,46	474,01	106,90	123,60	18,29	969,00	62,59	306,10

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