



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
3801	Dżem truskawkowy	40 g	0112	Barszcz czerwony lekk.got		1324	Poledwica wędz.	60 g
1624	Szynka kanapkowa	40 g		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Marchew	50 g	17025	Herbata, bułka, mr	
0301	Bułka słodka	1 sz		Mleko	40 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz
1327	Roszonka	10 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Ziemniaki	150 g			
	Cukier	20 g		Sól	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzyńka	2 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.		2105	Bitek schabowy got.w sosie jarz.				
	Mleko	300 g		Marchew	30 g			
	Płatki jęczmienne	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			
			09156	Surówka z warzyw miesz. lekk.				
				Jabłka	30 g			
				Cukier	5 g			
				Marchew	100 g			
				Pietruszka	40 g			
				Selery	40 g			
				Majonez	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 930 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1160 [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 ]
10352	2474	40.77	14.72	364.70	116.95	87.96	14.20	996.95	55.03	270.30

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