



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08061	Twaróg z ml. Ser twarog. Mleko 2%	100 g 40 g	01167	Grysikowa got. Marchew Pietruszka	50 g 20 g	1343	Szynka gotowana	60 g
17017	Kakao got. Mleko Cukier Kakao	300 g 20 g 5 g		Selery Kości Ziemniaki Kasza manna	20 g 50 g 150 g 25 g	3627	Papryka św.	50 g
3628	Pomidory	50 g		S ó l	10 g	17025	Herbata, bułka, mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Jarzynka	2 g		Herbata	2 g
021	Chleb krojony	100 g	03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym			Cukier	20 g
17001	Herbata got. Cukier Herbata	20 g 2 g		Łopatka wieprzowa	100 g		Bułka 100g	1 sz
				Jaja	0,1 s		Masło roślinne	10 g
				Mąka pszenna	30 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09160	Surówka z marchewki i pora				
				Marchew	120 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Majonez	20 g			
				Cukier	5 g			
				Pory	80 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 829 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1304 [kcal]			Wartość kaloryczna: 387 [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 ]
10546	2520	51.84	19.85	380.65	136.20	93.37	13.37	1193.50	52.77	313.30

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