



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	40 g	01169	Krupnik ryżowy lekk. got.		1324	Poledwica wędz.	60 g
3801	Dżem truskawkowy	40 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	17025	Herbata, bułka, mr	
1326	Szpinak	10 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Selery	20 g		Cukier	20 g
0301	Bułka słodka	1 sz		Ryż	25 g		Bułka 100g	1 sz
22223	Masło roślinne	10 g		Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Jarzynka	2 g			
	Cukier	20 g	03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym				
	Herbata	2 g		Łopatka wieprzowa	100 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Jaja	0,1 s			
	Mleko	300 g		Mąka pszenna	30 g			
	Płatki owsiane	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			
			09009	Buraczki got.opr.				
				Buraki	180 g			
				Margaryna	7 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 932 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1173 [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 ]
10413	2489	50.87	16.94	377.72	103.17	85.87	13.38	870.07	46.56	200.30

<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