



ŚNIADANIE			II ŚNIADANIE			OBIAD			PODWIECZOREK			KOLACJA		
Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma	Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma	Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma	Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma	Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
1343	Szynka gotowana	50 g	01098	Płatki owsiane na mleku got.		01114	Pomidorowa z ryżem lekk.got.		16026	Podwieczorek (sz)		1324	Poładwica wędz.	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 s		Mleko	300 g		Marchew	50 g		Szynka gotowana	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Płatki owsiane	30 g		Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g	1710	Herbata b/c, chleb, mr	
1326	Szpinak	10 g					Konc.pomidor.30%	30 g		Chleb krojony	50 g		Herbata	2 g
1708	Herbata b/c, chleb sł, mr						Pietruszka	20 g					Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g					Selery	20 g					Chleb krojony	100 g
	Chleb słonecznikowy	100 g					Ryż	30 g						
	Masło roślinne	10 g					Sól	10 g						
							Jarzynka	2 g						
							Mleko 2%	40 g						
						03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym							
							Łopatka wieprzowa	100 g						
							Jaja	0,1 s						
							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						
						09143	Buraki got.z jabłkami b/c							
							Jabłka	40 g						
							Olej jadalny	7 g						
							Buraki	150 g						
						13219	Kompot z jabłek b/c got.							
							Jabłka	80 g						
Wartość kaloryczna		684 [kcal]	Wartość kaloryczna		267 [kcal]	Wartość kaloryczna		1144 [kcal]	Wartość kaloryczna:		260 [kcal]	Wartość kaloryczna:		415 [kcal]
Wartość zestawu:		_____ [ zł ]	Wartość zestawu:		_____ [ zł ]	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 ]
11593.00	2770.00	96.04	36.04	344.73	50.80	122.93	18.15	1280.54	51.84	365.30

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

.....

.....

.....

.....

.....