



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	0156	Ziemniaczana z makronem l.got.		1345	Kurczak faszerowany	60 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
17025	Herbata,bulka,mr			Selery	20 g	17025	Herbata,bulka,mr	
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Mleko 2%	40 g		Cukier	20 g
	Bulka 100g	1 sz		Mąka pszenna	10 g		Bulka 100g	1 sz
	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g		Masło roślinne	10 g
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Makaron nitka	25 g			
	Mleko	300 g		Sól	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		Jarzyńska	2 g			
			02021	Gulasz wieprz.got.				
				Łopátka wieprzowa	100 g			
				Margaryna	5 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09150	Marchewka got. z wody				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bulka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 648 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1097 [kcal]			Wartość kaloryczna: 427 [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 ]
9090	2173	53.67	15.80	337.16	109.98	80.98	12.16	794.60	52.14	136.60

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