



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1339	Szynka babuni	60 g	01038	Jarzynowa lekk.got.		1302	Schab pieczony	80 g
08064	Twaróg z ml.mp			Konc.pomidor.30%	10 g	3628	Pomidory	50 g
	Ser twarog.	50 g		Marchew	80 g	1327	Roszonka	10 g
	Mleko 2%	20 g		Mąka pszenna	10 g	17025	Herbata,bułka,mr	
3635	Salata lodowa	30 g		Pietruszka	30 g		Herbata	2 g
36442	Kukurydza kons.	20 g		Selery	30 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	30 g		Mleko	40 g		Bułka 100g	1 sz
17025	Herbata,bułka,mr			Ziemniaki	150 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		S ó l	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Bułka 100g	1 sz	02080	Schab pieczony w sosie koperkowym				
	Masło roślinne	10 g		Marchew	40 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Pietruszka	40 g			
	Mleko	300 g		Selery	40 g			
	Płatki owsiane	30 g		Schab b/k	120 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Margaryna zw.	20 g			
				Koperek	15 g			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09009	Buraczki got.opr.				
				Buraki	180 g			
				Margaryna	7 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 725 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1260 [kcal]			Wartość kaloryczna: 453 [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 ]
10202	2438	67,31	24,41	335,34	109,31	103,58	12,25	927,87	46,42	203,30

<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