



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1324	Poledwica wędz.	40 g	01166	Solferino lekk. got.		1343	Szynka gotowana	60 g
201	Jaja	1 s		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Selery	20 g	17025	Herbata, bułka, mr	
3634	Salata ziel.	10 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
17025	Herbata, bułka, mr			Mleko 2%	20 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g		Bułka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g
	Bułka 100g	1 sz		Sól	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Konc. pomidor. 30%	20 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym				
	Płatki owsiane	30 g		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			
			09062	Jarzynki got. opr.				
				Margaryna	7 g			
				Marchew	80 g			
				Mąka pszenna	5 g			
				Pietruszka	50 g			
				Selery	50 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 768 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1205 [kcal]			Wartość kaloryczna: 379 [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 ]
9844	2353	60.30	20.06	340.61	108.77	92.93	13.16	840.37	62.27	144.30

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