



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08064	Twaróg z ml.mp		01182	Kalafiorowa lekk got		1343	Szynka gotowana	60 g
	Ser twarog.	50 g		Marchew	50 g	3634	Salata ziel.	50 g
	Mleko 2%	20 g		Kalafior	130 g	17025	Herbata,bulka,mr	
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
17025	Herbata,bulka,mr			Mleko 2%	40 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Bulka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Bulka 100g	1 sz		Jarzynka	2 g			
	Masło roślinne	10 g		Sól	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Mąka pszenna	10 g			
	Mleko	300 g	02021	Gulasz wieprz.got.				
	Płatki owsiane	30 g		Łopatka wieprzowa	100 g			
				Margaryna	5 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 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: 653 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1070 [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 ]
8797	2102	53.16	18.81	322.34	106.42	71.04	11.89	767.47	47.15	117.70

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