



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08065	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem mp		01041	Kalafiorowa zabel.got.		1343	Szynka gotowana	60 g
	Ser twarog.	50 g		Ziemniaki	150 g	3634	Salata ziel.	50 g
	Mleko 2%	20 g		Mąka pszenna	10 g	17011	Herbata, chleb, mr	
	Rzodkiewka	10 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
	Szcypior	5 g		Śmietana	20 g		Cukier	20 g
1624	Szynka kanapkowa	40 g		Kalafior	130 g		Chleb krojony	100 g
026	Chleb słonecznikowy	60 g		Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g
021	Chleb krojony	50 g		Selery	20 g			
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g			
3628	Pomidory	50 g		S ó l	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	02021	Gulasz wieprz.got.				
	Płatki owsiane	30 g		Łopatka wieprzowa	100 g			
17001	Herbata got.			Margaryna	5 g			
	Cukier	20 g		Mleko	40 g			
	Herbata	2 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: 833 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1089 [kcal]			Wartość kaloryczna: 491 [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 ]
10099	2414	62.01	21.95	374.17	107.97	95.41	14.76	1405.72	48.28	416.00

<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