



ŚNIADANIE			II ŚNIADANIE			OBIAD			PODWIECZOREK			KOLACJA		
Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma	Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma	Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma	Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma	Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g				01038	Jarzynowa lekk. got.		2423	Jogurt owocowy	1sz	1343	Szynka gotowana	40 g
13103	Herbata, bułka 5.masło						Konc.pomidor.30%	10g				13103	Herbata, bułka 5.masło	
	Herbata	2 g					Marchew	80g					Herbata	2g
	Cukier	20 g					Mąka pszenna	10g					Cukier	20g
	Bułka 50 g	1 s					Pietruszka	30g					Bułka 50 g	1sz
	Masło	10 g					Selery	30g					Masło	10g
01098	Płatki owsiane na mleku got.						Mleko	40g				01098	Płatki owsiane na mleku got.	
	Mleko	300 g					Ziemniaki	150g					Mleko	300g
	Płatki owsiane	30 g					Sól	10g					Płatki owsiane	30g
							Jarzynka	2g						
						03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym							
							Łopatką wieprzowa	100g						
							Jaja	0,1s						
							Mąka pszenna	30g						
							Margaryna zw.	5g						
							Marchew	30g						
							Pietruszka	30g						
							Selery	30g						
							Mleko 2%	40g						
							Bułka 100g	0,2sz						
						09141	Ziemniaki got.							
							Ziemniaki	300g						
							Mleko	15g						
						09150	Marchewka got. z wody							
							Margaryna	5g						
							Marchew	150g						
							Cukier	5g						
							Bułka tarta	5g						
						13220	Kompot z jabłek got.							
							Jabłka	80g						
							Cukier	20g						
Wartość kaloryczna		749 [kcal]	Wartość kaloryczna		[kcal]	Wartość kaloryczna		1186 [kcal]	Wartość kaloryczna:		60 [kcal]	Wartość kaloryczna:		750 [kcal]
Wartość zestawu:		_____ [zł]	Wartość zestawu:		_____ [zł]	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 ]
11485.00	2742.00	44.04	17.15	439.30	130.38	104.38	14.97	929.90	68.79	229.60

<b>POSILEK</b>	<b>Występujące Alergeny</b>
<b>Śniadanie</b>	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten
<b>II Śniadanie</b>	
<b>Obiad</b>	Jajka Mleko Seler Gluten
<b>Podwieczorek</b>	Mleko Sezam Orzechy Orzeszki Soja Gluten
<b>Kolacja</b>	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten

.....

.....

.....

.....

.....