



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	50 g	01179	Ziemniaczana czysta z mak. lek.got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	20 g	17025	Herbata, bułka, mr	
3634	Salata ziel.	10 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	2 sz		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Makaron nitka	25 g		Bułka 100g	1 sz
17001	Herbata got.			Jarzynka	2 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
	Herbata	2 g	03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym				
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Łopatka wieprzowa	100 g			
	Mleko	300 g		Jaja	0,1 s			
	Płatki jęczmienne	30 g		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			
			09148	Salata ze śmiet.				
				Salata ziel.	100 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 1345 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1100 [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 ]
11815	2824	78.42	33.80	421.51	102.09	109.14	17.30	901.10	48.96	338.80

<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