



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	50 g	01038	Jarzynowa lekk.got.		1324	Poledwica wędz.	60 g
22223	Masło roślinne	10 g		Konc.pomidor.30%	10 g	3635	Salata lodowa	50 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Marchew	80 g	17025	Herbata,bułka,mr	
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	30 g		Cukier	20 g
1326	Szpinak	10 g		Selery	30 g		Bułka 100g	1 sz
17001	Herbata got.			Mleko	40 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g			
	Herbata	2 g		Sól	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym				
	Płatki owsiane	30 g		Kurczak	200 g			
				Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09156	Surówka z warzyw miesz. lekk.				
				Jablka	30 g			
				Cukier	5 g			
				Marchew	100 g			
				Pietruszka	40 g			
				Selery	40 g			
				Majonez	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 957 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1312 [kcal]			Wartość kaloryczna: 384 [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 ]
11098	2652	41.91	14.54	364.49	120.63	69.51	13.86	972.00	54.25	279.00

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