



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	60 g	01126	Koperkowa lekk.got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
018	Bułka 50 g	2 sz		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
22223	Masło roślinne	10 g		Mąka pszenna	5 g	17025	Herbata,bułka,mr	
3628	Pomidory	50 g		Koperek	10 g		Herbata	2 g
1327	Roszonka	10 g		Marchew	30 g		Cukier	20 g
17001	Herbata got.			Pietruszka	10 g		Bułka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Selery	10 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Mleko	40 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			S ó l	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzyńska	2 g			
	Płatki jęczmienne	30 g	02021	Gulasz wieprz.got.				
				Łopátka wieprzowa	100 g			
				Margaryna	5 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 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:		1060 [kcal]	Wartość kaloryczna:		986 [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 ]
10146	2425	52.21	17.33	397.56	103.14	90.82	15.27	885.62	44.51	273.30

<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