



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	0156	Ziemniaczana z makronem l.got. (porcja)		1343	Szynka gotowana	60 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
08064	Twaróg z ml.mp (porcja)			Selery	20 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
	Ser twarog.	50 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Mleko 2%	20 g		Mleko 2%	40 g		Cukier	20 g
13229	Kawa ml, bułka,mr (porcja)			Mąka pszenna	10 g		Bułka 100g	1 sz
	Kawa inka	3 g		Ziemniaki	150 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Makaron nitka	25 g			
	Mleko 2%	300 g		S ó l	10 g			
	Bułka 100g	1 sz		Jarzyńka	2 g			
	Masło roślinne	10 g	03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)				
				Łopatka wieprzowa	80 g			
				Jaja	0,1 s			
				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. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09150	Marchewka got. z wody (g)				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bułka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 596 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1190 [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 ]
9059	2165	48.83	17.28	341.01	113.65	81.40	13.07	808.10	56.45	145.00

<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