



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08061	Twaróg z ml. (porcja)		0112	Barszcz czerwony lekk.got (porcja)		1343	Szynka gotowana	60 g
	Ser twarog.	100 g		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Mleko 2%	40 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
17025	Herbata,bulka,mr (porcja)			Mleko	40 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g		Bulka 100g	1 sz
	Bulka 100g	1 sz		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
3628	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g			
	Pomidory	50 g		S ó l	10 g			
			03070	Jarzynka	2 g			
				Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)				
				Łopatka wieprzowa	100 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			
				Bulka 100g	0,2 sz			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09022	Fasolka szparagowa got. (g)				
				Fasolka szparag.	150 g			
				Margaryna	10 g			
			13220	Bulka tarta	5 g			
				Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 461 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1210 [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]
8580	2051	48.27	16.59	317.20	89.62	83.04	12.87	749.75	34.10	239.20

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Mleko Gluten
Obiad	Jajka Mleko Seler Gluten
Kolacja	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten