



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	60 g	01007	Barszcz czerw. z abiel.got. (ml)		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
3628	Pomidory	50 g		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Kości	50 g	17025	Herbata, bułka, mr (porcja)	
	Mleko	400 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
	Płatki owsiane	30 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
17025	Herbata, bułka, mr (porcja)			Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz
	Herbata	2 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	5 g			
	Bułka 100g	1 sz		Ziemniaki	150 g			
	Masło roślinne	10 g		Sól	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)				
				Łopátka 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			
				Bułka 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			
				Bułka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 698 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1229 [kcal]			Wartość kaloryczna: 374 [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]
9629	2301	59.45	20.59	350.09	103.09	88.68	14.39	1040.35	54.81	269.60

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