



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	01171	Selerowa lekk. z grzankami got. (porcja)		1343	Szynka gotowana	60 g
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Selery	100 g	3628	Pomidory	50 g
22223	Masło roślinne	10 g		Mleko 2%	40 g	17025	Herbata, bułka, mr (porcja)	
3635	Salata lodowa	50 g		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Marchew	30 g		Cukier	20 g
17001	Herbata got. (porcja)			Pietruszka	30 g		Bułka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		S ó l	10 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Bułka 50 g	1 sz			
	Mleko	300 g	03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)				
	Płatki owsiane	30 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			
				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)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 941 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1297 [kcal]			Wartość kaloryczna: 381 [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]
10958	2619	52.71	17.21	399.57	114.83	92.92	15.05	945.00	49.42	265.50

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