



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
3801	Dżem truskawkowy	40 g	0156	Ziemniaczana z makronem l.got.		1324	Półdzwica wędz.	60 g
1624	Szynka kanapkowa	40 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Selery	20 g	17025	Herbata, bułka, mr	
3634	Salata ziel.	10 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
17025	Herbata, bułka, mr			Mleko 2%	40 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Mąka pszenna	10 g		Bułka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g		Masło roślinne	10 g
	Bułka 100g	1 sz		Makaron nitka	25 g			
	Masło roślinne	10 g		Sól	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym				
	Płatki owsiane	30 g		Kurczak	200 g			
				Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Margaryna zw.	5 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: 626 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1200 [kcal]			Wartość kaloryczna: 384 [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]
9249	2211	40.76	13.51	345.76	103.93	57.49	12.28	810.47	49.46	136.30

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