



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	40 g	01179	Ziemniaczana czysta z mak. lek.got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Pietruszka	20 g	17025	Herbata,bułka,mr	
3628	Pomidory	50 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
1339	Szynka babuni	10 g		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Makaron nitka	25 g		Bułka 100g	1 sz
17001	Herbata got.			Jarzynka	2 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
	Herbata	2 g	03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym				
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Łopatką wieprzowa	100 g			
	Mleko	300 g		Jaja	0,1 s			
	Płatki jęczmienne	30 g		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			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09062	Jarzynki got.opr.				
				Margaryna	7 g			
				Marchew	80 g			
				Mąka pszenna	5 g			
				Pietruszka	50 g			
				Selery	50 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		953 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1193 [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]
10568	2526	53.92	18.13	376.78	104.60	83.35	14.41	920.87	48.20	222.80

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