



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	01174	Ziemniaczana czysta lekk.got.		1343	Szynka gotowana	60 g
08064	Twaróg z ml.mp			Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Ser twarog.	50 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr	
	Mleko 2%	20 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
3634	Salata ziel.	10 g		S ó l	10 g		Bulka 100g	1 sz
17025	Herbata,bulka,mr			Jarzynka	2 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g	02021	Gulasz wieprz.got.				
	Cukier	20 g		Łopatka wieprzowa	100 g			
	Bulka 100g	1 sz		Margaryna	5 g			
	Masło roślinne	10 g		Mleko	40 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Mąka pszenna	10 g			
	Mleko	300 g		Pietruszka	20 g			
	Płatki owsiane	30 g		Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09149	Marchewka got.opr.				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	180 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3702	Banany	100 g			
Wartość kaloryczna: 701 [kcal]			Wartość kaloryczna: 957 [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]
8526	2038	50.18	17.42	311.85	112.15	80.49	12.95	790.65	48.37	141.10

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