



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	40 g	01114	Pomidorowa z ryżem lekk.got.		1324	Poledwica wędz.	60 g
3801	Dżem truskawkowy	40 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	10 g	17025	Herbata,bułka,mr	
1326	Szpinak	10 g		Konc.pomidor.30%	30 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
0301	Bułka słodka	1 sz		Selery	20 g		Bułka 100g	1 sz
22223	Masło roślinne	10 g		Ryż	30 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			S ó l	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Herbata	2 g		Mleko 2%	40 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.		03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym				
	Mleko	300 g		Łopatka wieprzowa	100 g			
	Płatki owsiane	30 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.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09144	Buraczki got.z jablkami				
				Buraki	150 g			
				Jabłka	40 g			
				Cukier	5 g			
				Olej jadalny	7 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 932 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1245 [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]
10716	2561	54.33	16.35	364.26	112.63	87.07	13.40	876.64	50.61	192.80

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