



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	50 g	01179	Ziemniaczana czysta z mak. lek.got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Pietruszka	20 g	17025	Herbata,bulka,mr	
08064	Twaróg z ml.mp			Selery	20 g		Herbata	2 g
	Ser twarog.	50 g		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
	Mleko 2%	20 g		Makaron nitka	25 g		Bulka 100g	1 sz
17025	Herbata,bulka,mr			Jarzynka	2 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		S ó l	10 g			
	Cukier	20 g	03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym				
	Bulka 100g	1 sz		Łopatka wieprzowa	100 g			
	Masło roślinne	10 g		Jaja	0,1 s			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Mąka pszenna	30 g			
	Mleko	300 g		Margaryna zw.	5 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Bulka 100g	0,2 sz			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 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:		711 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1174 [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]
9473	2264	52.89	18.31	353.61	107.69	89.54	13.69	802.27	55.80	140.80

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