



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	50 g	01038	Jarzynowa lekk.got.		1324	Poledwica wędz.	60 g
22223	Masło roślinne	10 g		Konc.pomidor.30%	10 g	3635	Salata lodowa	50 g
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Marchew	80 g	17025	Herbata,bułka,mr	
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
1326	Szpinak	10 g		Pietruszka	30 g		Cukier	20 g
17001	Herbata got.			Selery	30 g		Bułka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Mleko	40 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			S ó l	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzynka	2 g			
	Płatki owsiane	30 g	06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym				
				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			
			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: 677 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1159 [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]
9286	2219	41.69	13.77	300.74	110.67	60.80	12.90	854.57	53.34	142.60

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