



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	60 g	0156	Ziemniaczana z makronem I.got.		08061	Twaróg z ml.	
3635	Salata lodowa	50 g		Marchew	50 g		Ser twarog.	100 g
17025	Herbata,bułka,mr			Selery	20 g		Mleko 2%	40 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g	3628	Pomidory	50 g
	Cukier	20 g		Mleko 2%	40 g	17025	Herbata,bułka,mr	
	Bułka 100g	1 sz		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Makaron nitka	25 g		Bułka 100g	1 sz
	Mleko	300 g		Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
	Płatki jęczmienne	30 g		Jarzynka	2 g			
			03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym				
				Łopatka wieprzowa	100 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			
			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: 645 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1229 [kcal]			Wartość kaloryczna: 461 [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]
9770	2335	53,89	19,81	365,51	112,15	93,04	12,87	810,77	58,81	130,30

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