



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	60 g	01154	Ziemniaczana z makronem got.		08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką	
3635	Salata lodowa	50 g		Marchew	50 g		Ser twarog.	100 g
17011	Herbata,chleb,mr			Pietruszka	20 g		Mleko 2%	40 g
	Herbata	2 g		Selery	20 g		Szczypior	5 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g		Rzodkiewka	10 g
	Chleb krojony	100 g		Śmietana 18%	20 g	3628	Pomidory	50 g
	Masło roślinne	10 g		Kości	50 g	17011	Herbata,chleb,mr	
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
	Mleko	300 g		Makaron nitka	25 g		Cukier	20 g
	Płatki jęczmienne	30 g		S ó l	10 g		Chleb krojony	100 g
				Jarzyńka	2 g		Masło roślinne	10 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			
			09155	Surówka z warzyw miesz.				
				Marchew	40 g			
				Cukier	5 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Jablka	30 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Cebula	20 g			
				Ogórki kwasz.	20 g			
				Majonez	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Groszek kons.	20 g			
				Pory	20 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			

Wartość kaloryczna: 757 [kcal]	Wartość kaloryczna: 1410 [kcal]	Wartość kaloryczna: 577 [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 ]
11478	2743	58.69	22.60	419.99	119.67	108.05	15.33	1097.95	58.28	490.50

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