



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	40 g	0156	Ziemniaczana z makronem l.got.		1324	Poledwica wędz.	60 g
3801	Dżem truskawkowy	40 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
22223	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g	17025	Herbata, bułka, mr	
018	Bułka 50 g	2 sz		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Mleko 2%	40 g		Cukier	20 g
3635	Salata lodowa	10 g		Mąka pszenna	10 g		Bułka 100g	1 sz
17001	Herbata got.			Ziemniaki	150 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Makaron nitka	25 g			
	Herbata	2 g		Sól	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Jarzyńka	2 g			
	Mleko	300 g	02086	Suflet dr. pieczony				
	Płatki jęczmienne	30 g		Kurczak ćwiartka	200 g			
				Marchew	20 g			
				Pietruszka	10 g			
				Selery	10 g			
				Bułka tarta	5 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
				Jaja	0,1 s			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09150	Marchewka got. z wody				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bułka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		1037 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1107 [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]
10574	2527	37.95	12.08	423.52	109.70	73.36	14.98	928.00	48.09	272.10

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