



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	40 g	01126	Koperkowa lekk.got.		1324	Poledwica wędz.	60 g
3801	Dżem truskawkowy	40 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
018	Bułka 50 g	2 sz		Mąka pszenna	5 g	17025	Herbata,bułka,mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Koperek	10 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	30 g		Cukier	20 g
3634	Salata ziel.	10 g		Pietruszka	10 g		Bułka 100g	1 sz
17001	Herbata got.			Selery	10 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Mleko	40 g			
	Herbata	2 g		S ó l	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Jarzyńska	2 g			
	Mleko	300 g	03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym				
	Płatki jęczmienne	30 g		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			
			09120	Sur. z marchewki i jabłka				
				Jabłka	60 g			
				Marchew	150 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Majonez	20 g			
				Cukier	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 1037 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1259 [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]
11209	2679	51,02	18,09	426,42	118,52	95,12	15,10	966,25	54,15	334,30

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