



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	40 g	01042	Krupnik jęczm.got.		1339	Szynka babuni	60 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
08065	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem mp			Kości	50 g	17025	Herbata, bułka, mr	
	Ser twarog.	50 g		Marchew	50 g		Herbata	2 g
	Mleko 2%	20 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Rzodkiewka	10 g		Selery	20 g		Bułka 100g	1 sz
	Szczypior	5 g		Kasza jęczm.	25 g		Masło roślinne	10 g
17025	Herbata, bułka, mr			S ó l	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
	Cukier	20 g	2106	Bitek drobiowy got. w sosie jarz.				
	Bułka 100g	1 sz		Filet kurczaka	100 g			
	Masło roślinne	10 g		Marchew	30 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Mleko	40 g			
	Mleko	300 g		Pietruszka	30 g			
	Płatki owsiane	30 g		Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			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:		704 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1079 [kcal]	Wartość kaloryczna:		379 [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]
9047	2162	41.58	15.28	343.62	118.67	62.98	12.75	875.75	52.63	241.10

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