



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	40 g	01179	Ziemniaczana czysta z mak. lek.got.		1324	Poledwica wędz.	60 g
3801	Dżem truskawkowy	40 g		Marchew	50 g	3628	Pomidory	50 g
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g	3634	Salata ziel.	10 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Selery	20 g	17025	Herbata,bułka,mr	
0301	Bułka słodka	1 sz		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Makaron nitka	25 g		Cukier	20 g
3634	Salata ziel.	10 g		Jarzynka	2 g		Bułka 100g	1 sz
17001	Herbata got.			S ó l	10 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g	2106	Bitek drobiowy got. w sosie jarz.		01098	Płatki owsiane na mleku got.	
	Herbata	2 g		Filet kurczaka	100 g		Mleko	300 g
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Marchew	30 g		Płatki owsiane	30 g
	Mleko	300 g		Mleko	40 g			
	Płatki owsiane	30 g		Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			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.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 932 [kcal]			Wartość kaloryczna: 935 [kcal]			Wartość kaloryczna: 654 [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]
10551	2522	50.08	17.30	399.07	122.23	80.49	13.86	1025.07	67.45	223.90

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