



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
018	Bułka 50 g	1 sz		Selery	20 g	17025	Herbata, bułka, mr	
0301	Bułka słodka	1 sz		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Mleko 2%	40 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	10 g		Bułka 100g	1 sz
3634	Salata ziel.	10 g		Ziemniaki	150 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Makaron nitka	25 g			
	Cukier	20 g		Sól	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.		2106	Bitki drobiowy got. w sosie jarz.				
	Mleko	300 g		Filet kurczaka	100 g			
	Płatki owsiane	30 g		Marchew	30 g			
				Mleko	40 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09145	Salata z sosem sal.				
				Salata lodowa	100 g			
				Olej jadalny	7 g			
				Sos sałatkowy	3 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 932 [kcal]			Wartość kaloryczna: 942 [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]
9445	2257	44.50	12.63	355.16	101.10	67.22	13.22	842.74	48.70	197.90

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