



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1336	Szynka mielona	50 g	01126	Koperkowa lekk.got.		1333	Ogonówka	60 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Mąka pszenna	5 g	17025	Herbata,bulka,mr	
08064	Twaróg z ml.mp			Koperek	10 g		Herbata	2 g
	Ser twarog.	50 g		Marchew	30 g		Cukier	20 g
	Mleko 2%	20 g		Pietruszka	10 g		Bulka 100g	1 sz
17025	Herbata,bulka,mr			Selery	10 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Mleko	40 g			
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
	Bulka 100g	1 sz		Jarzynka	2 g			
	Masło roślinne	10 g	02021	Gulasz wieprz.got.				
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Łopatką wieprzowa	100 g			
	Mleko	300 g		Margaryna	5 g			
	Płatki owsiane	30 g		Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 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.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			0303	Drożdżówka 50g	1 sz			
Wartość kaloryczna: 705 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1167 [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]
9434	2255	51.93	18.44	310.58	106.42	85.36	13.13	806.32	50.30	129.10

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