



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	60 g	01025	Ziemniaczana lekk.got. (ml)		08061	Twaróg z ml. (porcja)	
3635	Salata lodowa	50 g		Ziemniaki	150 g		Ser twarog.	100 g
17025	Herbata,bułka,mr (porcja)			Marchew	50 g		Mleko 2%	40 g
	Herbata	2 g		Selery	20 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Bułka 100g	1 sz		Mąka pszenna	10 g		Cukier	20 g
	Masło roślinne	10 g		Mleko 2%	40 g		Bułka 100g	1 sz
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			S ó l	10 g	3628	Masło roślinne	10 g
	Mleko	400 g		Jarzynka	2 g		Pomidory	50 g
	Płatki owsiane	30 g	2105	Bitek schabowy got.w sosie jarz. (porcja)				
				Marchew	30 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Schab b/k	80 g			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko (g)				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09149	Marchewka got.opr. (g)				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	180 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			13220	Kompot z jablek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		698 [kcal]	Wartość kaloryczna:		992 [kcal]	Wartość kaloryczna:		461 [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]
8998	2151	48.09	18.10	336.51	121.22	82.17	12.39	869.85	52.84	117.70

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