



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08061	Twaróg z ml. (porcja)		01025	Ziemniaczana lekk.got. (ml)		1343	Szynka gotowana	60 g
	Ser twarog.	100 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Mleko 2%	40 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
3628	Pomidory	50 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
3635	Salata lodowa	20 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Mąka pszenna	10 g		Bulka 100g	1 sz
	Mleko	300 g		Mleko 2%	40 g		Masło roślinne	10 g
	Płatki jęczmienne	30 g		Sól	10 g			
13237	Herbata , mr 10g , obwarzanek (porcja)			Jarzyńka	2 g			
	Herbata	2 g	03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)				
	Cukier	20 g		Łopatka wieprzowa	80 g			
	Masło roślinne	10 g		Jaja	0,1 s			
	Obwarzanek	1 sz		Mąka pszenna	30 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Bulka 100g	0,2 sz			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko (g)				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09150	Marchewka got. z wody (g)				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bulka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 582 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1115 [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 ]
8689	2077	53.13	19.57	316.51	115.09	78.65	12.83	796.10	46.56	121.60

<b>POSILEK</b>	<b>Występujące Alergeny</b>
<b>Śniadanie</b>	Mleko Gluten
<b>Obiad</b>	Jajka Mleko Seler Gluten
<b>Kolacja</b>	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten