



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)		1333	Ogonówka	60 g	
	Ser twarog.	100 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g	
	Mleko 2%	40 g		Marchew	50 g	17025	Herbata, bułka, mr (porcja)		
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)		Selery	20 g	Herbata		2 g		
	Mleko	400 g	Pietruszka	20 g	Cukier		20 g		
	Płatki owsiane	30 g	Mąka pszenna	10 g	Bułka 100g	1 sz			
17001	Herbata got. (porcja)		Mleko 2%	40 g	Masło roślinne	10 g			
	Cukier	20 g	S ó l	10 g					
	Herbata	2 g	Jarzyńka	2 g					
22223	Masło roślinne	10 g	03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)					
3628	Pomidory	50 g		Łopatka wieprzowa	80 g				
				Jaja	0,1 s				
				Mąka pszenna	30 g				
				Margaryna zw.	5 g				
				Marchew	30 g				
				Pietruszka	30 g				
				Selery	30 g				
				Mleko 2%	40 g				
				Bułka 100g	0,2 sz				
				09062	Jarzyńki got. opr. (g)				
					Margaryna	7 g			
					Marchew	80 g			
				Mąka pszenna	5 g				
				Pietruszka	50 g				
			Selery	50 g					
			10020	Kasza jęczm. got. na sypko (g)					
				Kasza jęczm.	80 g				
			Margaryna	5 g					
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)					
				Jabłka	80 g				
				Cukier	20 g				
Wartość kaloryczna: 631 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1123 [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 ]
8945	2138	57.68	21.27	315.59	115.38	85.18	12.31	794.47	53.87	84.10

<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