



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1341	Parówki	70 g	01167	Grysikowa got. (porcja)		08061	Twaróg z ml. (porcja)	
3648	Rzodkiew biała	50 g		Marchew	50 g		Ser twarog.	100 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Pietruszka	20 g		Mleko 2%	40 g
	Mleko	400 g		Selery	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Płatki owsiane	30 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Kasza manna	25 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g		Jarzynka	2 g	3628	Pomidory	50 g
	Masło roślinne	10 g	02021	Gulasz wieprz. got. (g)				
				Łopatka wieprzowa	80 g			
				Margaryna	5 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09120	Sur. z marchewki i jabłka (g)				
				Jabłka	60 g			
				Marchew	150 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Majonez	20 g			
				Cukier	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		739 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1168 [kcal]	Wartość kaloryczna:		573 [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]
10377	2480	52,16	19,64	390,99	126,97	88,91	13,48	1055,80	57,71	352,50

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