



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	40 g	01038	Jarzynowa lekk.got. (porcja)		1624	Szynka kanapkowa	60 g
017	Obwarzanek	1 sz		Konc.pomidor.30%	10 g	3635	Salata lodowa	50 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	80 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
17019	Kawa mleczna got. (ml)			Pietruszka	30 g		Cukier	20 g
	Mleko	300 g		Selery	30 g		Bułka 100g	1 sz
	Kawa inka	3 g		Mleko	40 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g			
08064	Twaróg z ml.mp (porcja)			Sól	10 g			
	Ser twarog.	50 g		Jarzynka	2 g			
	Mleko 2%	20 g	03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (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			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko (g)				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09009	Buraczki got.opr. (porcja)				
				Buraki	150 g			
				Margaryna	7 g			
				Cukier	7 g			
				Mąka pszenna	7 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 439 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1162 [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]
8286	1980	51.12	18.26	296.29	110.20	73.61	12.70	853.25	45.19	139.06

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