



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
3801	Dżem truskawkowy	60 g	01025	Ziemniaczana lekk.got. (ml)		1336	Szynka mielona	60 g
13237	Herbata , mr 10g , obwarzanek (porcja)			Ziemiaki	150 g	3628	Pomidory	50 g
	Herbata	2 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Obwarzanek	1 sz		Mąka pszenna	10 g		Bułka 100g	1 sz
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Mleko 2%	40 g		Masło roślinne	10 g
	Mleko	400 g		S ó l	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		Jarzynka	2 g			
			2106	Bitek drobiowy got. w sosie jarz. (porcj)				
				Filet kurczaka	80 g			
				Marchew	30 g			
				Mleko	40 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko (g)				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09062	Jarzynki got.opr. (g)				
				Margaryna	7 g			
				Marchew	80 g			
				Mąka pszenna	5 g			
				Pietruszka	50 g			
				Selery	50 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		470 [kcal]	Wartość kaloryczna:		917 [kcal]	Wartość kaloryczna:		370 [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 ]
7350	1757	43.75	14.88	295.38	109.70	42.66	12.40	779.17	47.92	99.10

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