



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	01030	Krupnik jęczm. lekk.got. (ml)		1333	Ogonówka	50 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3634	Salata ziel.	20 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Mleko	400 g		Selery	20 g		Cukier	20 g
	Płatki owsiane	30 g		Kasza jęczm.	25 g		Bułka 100g	1 sz
17025	Herbata,bułka,mr (porcja)			Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g	02021	Jarzynka	2 g			
	Cukier	20 g		Gulasz wieprz.got. (g)				
	Bułka 100g	1 sz		Łopataka wieprzowa	80 g			
	Masło roślinne	10 g		Margaryna	5 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			09062	Jarzynki got.opr. (g)				
				Margaryna	7 g			
				Marchew	80 g			
				Mąka pszenna	5 g			
				Pietruszka	50 g			
				Selery	50 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 703 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1005 [kcal]			Wartość kaloryczna: 371 [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]
8696	2078	49.16	17.06	328.83	108.69	75.03	12.91	845.27	52.95	147.80

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