



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	01030	Krupnik jęczm. lekk.got. (ml)		1624	Szynka kanapkowa	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Ziemniaki	150 g	3628	Pomidory	50 g
3635	Salata lodowa	50 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Mleko	300 g		Selery	20 g		Cukier	20 g
	Płatki jęczmienne	30 g		Kasza jęczm.	25 g		Bulka 100g	1 sz
17025	Herbata,bulka,mr (porcja)			Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
	Cukier	20 g	03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)				
	Bulka 100g	1 sz		Łopátka wieprzowa	80 g			
	Masło roślinne	10 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			
				Bulka 100g	0,2 sz			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09156	Surówka z warzyw miesz. lekk. (porcja)				
				Jablka	30 g			
				Cukier	5 g			
				Marchew	100 g			
				Pietruszka	40 g			
				Selery	40 g			
				Majonez	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 918 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1282 [kcal]			Wartość kaloryczna: 381 [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]
10800	2581	73.24	32.47	356.67	114.74	83.84	15.51	840.20	51.39	211.10

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