



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	01025	Ziemniaczana lekk.got. (ml)		1333	Ogonówka	60 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
08064	Twaróg z ml.mp (porcja)			Selery	20 g		Herbata	2 g
	Ser twarog.	50 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Mleko 2%	20 g		Mąka pszenna	10 g		Bulka 100g	1 sz
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Mleko 2%	40 g		Masło roślinne	10 g
	Mleko	300 g		S ó l	10 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Jarzyńska	2 g			
17025	Herbata,bulka,mr (porcja)		100481	Makaron nitki got z serem (mar) (porcja)				
	Herbata	2 g		Makaron	100 g			
	Cukier	20 g		Ser twarog.	100 g			
	Bulka 100g	1 sz		Margaryna	20 g			
	Masło roślinne	10 g	13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
			018	Cukier	20 g			
				Bulka 50 g	1 sz			
Wartość kaloryczna: 700 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1255 [kcal]			Wartość kaloryczna: 384 [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]
9785	2339	52.36	18.92	362.70	98.35	78.21	13.73	727.70	33.76	156.50

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