



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA					
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma			
08061	Twaróg z ml. (porcja)		01179	Ziemniaczana czysta z mak. lek.got. (por		1343	Szynka gotowana	60 g			
	Ser twarog.	100 g		Marchew	50 g		3635	Salata lodowa	50 g		
17025	Mleko 2%	40 g	03070	Pietruszka	20 g	17025	Herbata, bułka, mr (porcja)				
	Herbata	2 g		Selery	20 g		Herbata	2 g			
		Cukier		20 g	Ziemniaki		150 g	Cukier	20 g		
	Bułka 100g	1 sz		Makaron nitka	25 g		Bułka 100g	1 sz			
3628	Masło roślinne	10 g	09141	Jarzynka	2 g	Masło roślinne	10 g				
	Pomidory	50 g		Sól	10 g						
			09149	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)							
				Łopátka wieprzowa	100 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						
			09149	Ziemniaki got. (g)							
				Ziemniaki	300 g						
			13220	Mleko	15 g						
				Marchewka got.opr. (g)							
				Margaryna	5 g						
			Marchew	180 g							
			Cukier	5 g							
			Mąka pszenna	5 g							
			Kompot z jabłek got. (porcja)								
			Jablka	80 g							
			Cukier	20 g							
		Wartość kaloryczna:	461 [kcal]			Wartość kaloryczna:	1176 [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]
8436	2016	44,29	15,01	322,21	101,05	76,45	12,03	739,85	40,21	132,70

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