



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	40 g	01025	Ziemniaczana lekk.got. (ml)		1343	Szynka gotowana	60 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	3634	Salata ziel.	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
17025	Herbata,bulka,mr (porcja)			Mleko 2%	40 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		S ó l	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Bulka 100g	1 sz	018	Bulka 50 g	1 sz			
	Masło roślinne	10 g	10123	Makaron nitki got. z mięsem (g)				
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Makaron nitka	100 g			
	Mleko	400 g		Marchew	20 g			
	Płatki owsiane	30 g		Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Margaryna zw.	10 g			
			13220	Łopatka wieprzowa	100 g			
				Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 743 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1242 [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]
9890	2364	52.42	18.32	367.17	102.72	97.13	13.50	894.60	56.59	199.70

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