



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	40 g	01113	Pomidorowa z makaronem lekk.got. (ml)		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
3801	Dżem truskawkowy	40 g		Konc.pomidor.30%	30 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Makaron nitka	30 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
3634	Salata ziel.	10 g		Marchew	50 g		Herbata	2 g
13233	Bagietka,herbata,mr (porcja)			Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Bagietka	1 sz		Selery	20 g		Bułka 100g	1 sz
	Masło roślinne	10 g		Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Mleko 2%	40 g			
	Cukier	20 g		Sól	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym (g)				
	Płatki jęczmienne	30 g		Kurczak	200 g			
				Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09150	Marchewka got. z wody (g)				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bułka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 757 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1103 [kcal]			Wartość kaloryczna: 374 [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 ]
9347	2234	41.14	13.11	354.92	116.28	63.34	14.25	1098.50	53.36	175.70

<b>POSILEK</b>	<b>Występujące Alergeny</b>
<b>Śniadanie</b>	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten
<b>Obiad</b>	Mleko Seler Gluten
<b>Kolacja</b>	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten