



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
3801	Dżem truskawkowy	40 g	02109	Ziemn. z ziel. groszkiem lekk.got. (g)		1324	Półdzwica wędz.	60 g
1624	Szynka kanapkowa	40 g		Groszek kons.	20 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	17025	Herbata, bułka, mr (porcja)	
3634	Salata ziel.	10 g		Mleko 2%	40 g		Herbata	2 g
17001	Herbata got. (porcja)			Mąka pszenna	10 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Marchew	50 g		Bułka 100g	1 sz
	Herbata	2 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g			
018	Bułka 50 g	1 sz		Sól	10 g			
0301	Bułka słodka 50g	1 sz		Jarzynka	2 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)		03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)				
	Mleko	400 g		Łopatką wieprzowa	100 g			
	Płatki owsiane	30 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			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09144	Buraczki got.z jabłkami (g)				
				Buraki	150 g			
				Jabłka	40 g			
				Cukier	5 g			
				Olej jadalny	7 g			
			4306	Kompot mieszany (ml)				
				Syrop owoc.	30 g			
				Cukier	15 g			
Wartość kaloryczna: 983 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1111 [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	Blonnik	Cholesterol
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
10365	2477	55.48	17.40	359.67	101.11	89.00	13.51	861.74	51.14	197.90

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