



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	50 g	01030	Krupnik jęczm. lekk.got.		1343	Szynka gotowana	60 g
3801	Dżem truskawkowy	25 g		Ziemniaki	150 g	3628	Pomidory	50 g
3635	Salata lodowa	50 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr	
018	Bułka 50 g	1 sz		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
0301	Bułka słodka	1 sz		Selery	20 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Kasza jęczm.	25 g		Bułka 100g	1 sz
17001	Herbata got.			S ó l	10 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Herbata	2 g	03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym				
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Łopátka wieprzowa	100 g			
	Mleko	300 g		Jaja	0,1 s			
	Płatki owsiane	30 g		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.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09156	Surówka z warzyw miesz. lekk.				
				Jabłka	30 g			
				Cukier	5 g			
				Marchew	100 g			
				Pietruszka	40 g			
				Selery	40 g			
				Majonez	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 939 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1314 [kcal]			Wartość kaloryczna: 381 [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]
11024	2635	51.07	17.54	380.44	114.91	86.07	14.09	915.30	52.09	277.20

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