



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
3801	Dżem truskawkowy	25 g	01168	Grysikowa lekk. got.		1324	Poledwica wędz.	60 g
1212	Szynka drobiowa	50 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Selery	20 g	17025	Herbata, bułka, mr	
3634	Salata ziel.	10 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
17025	Herbata, bułka, mr			Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Kasza manna	25 g		Bułka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
	Bułka 100g	1 sz		Jarzynka	2 g			
	Masło roślinne	10 g	06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym				
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Kurczak	200 g			
	Mleko	300 g		Marchew	30 g			
	Płatki owsiane	30 g		Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09022	Fasolka szparagowa got.				
				Margaryna	10 g			
				Bułka tarta	5 g			
				Fasolka szparag. kons.	150 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 637 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1199 [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	Błonnik	Cholesterol
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
9287	2220	43.26	13.67	340.28	97.57	64.81	13.67	874.50	43.49	218.50

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