



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	50 g	01126	Koperkowa lekk.got.		1324	Poledwica wędz.	60 g
3801	Dżem truskawkowy	25 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	5 g	17025	Herbata,bułka,mr	
1327	Roszpodka	10 g		Koperek	10 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Marchew	30 g		Cukier	20 g
0301	Bułka słodka	1 sz		Pietruszka	10 g		Bułka 100g	1 sz
22223	Masło roślinne	10 g		Selery	10 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Mleko	40 g			
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.		03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym				
	Mleko	300 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			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 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: 943 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1189 [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]
10526	2516	57.78	19.01	362.97	97.28	89.49	14.75	839.35	41.40	267.50

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