



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	40 g	01149	Żurek z jajkiem lekk.got		1343	Szynka gotowana	60 g
3628	Pomidory	50 g		Jaja	0,5 s	3635	Salata lodowa	500 g
17025	Herbata,bulka,mr			Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr	
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Cukier	20 g
	Bulka 100g	1 sz		Mleko	40 g		Bulka 100g	1 sz
	Masło roślinne	10 g		Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Ziemniaki	150 g			
	Mleko	300 g		Barsz biały	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		S ó l	10 g			
08064	Twaróg z ml.mp			Jarzynka	2 g			
	Ser twarog.	50 g	10123	Makaron nitki got. z mięsem				
	Mleko 2%	20 g		Makaron nitka	100 g			
				Marchew	20 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Margaryna zw.	10 g			
				Łopatka wieprzowa	100 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3307	Herbatniki	40 g			
			018	Bulka 50 g	1 sz			
Wartość kaloryczna: 690 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1487 [kcal]			Wartość kaloryczna: 452 [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]
11003	2630	60.55	19.37	406.05	115.62	109.52	13.92	884.40	55.24	199.70

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