



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	40 g	01182	Kalafiorowa lekk got		1333	Ogonówka	60 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
1327	Roszonka	10 g		Kalafior	130 g	17025	Herbata, bułka, mr	
08064	Twaróg z ml.mp			Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
	Ser twarog.	50 g		Mleko 2%	40 g		Cukier	20 g
	Mleko 2%	20 g		Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz
17025	Herbata, bułka, mr			Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
	Cukier	20 g		Sól	10 g			
	Bułka 100g	1 sz		Mąka pszenna	10 g			
	Masło roślinne	10 g	2105	Bitek schabowy got.w sosie jarz.				
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Marchew	30 g			
	Mleko	300 g		Mleko	40 g			
	Płatki owsiane	30 g		Mąka pszenna	20 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Schab b/k	100 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09120	Sur. z marchewki i jabłka				
				Jabłka	60 g			
				Marchew	150 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Majonez	20 g			
				Cukier	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		703 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1184 [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]
9500	2270	43.32	16.25	340.30	123.43	92.17	12.88	926.20	64.98	206.30

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