



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	40 g	01113	Pomidorowa z makaronem lekk.got.		1324	Poledwica wędz.	60 g
3801	Dżem truskawkowy	40 g		Konc.pomidor.30%	30 g	3635	Salata lodowa	50 g
22223	Masło roślinne	10 g		Makaron nitka	30 g	17025	Herbata, bułka, mr	
018	Bułka 50 g	1 sz		Marchew	50 g		Herbata	2 g
0301	Bułka słodka	1 sz		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Selery	20 g		Bułka 100g	1 sz
1326	Szpinak	10 g		Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Mleko 2%	40 g			
	Cukier	20 g		Sól	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
01073	Manna na mleku got.		06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym				
	Mleko	300 g		Kurczak	200 g			
	Kasza manna	30 g		Marchew	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			
			09148	Salata ze śmiet.				
				Salata ziel.	100 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		924 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1127 [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]
10188	2435	39.72	14.06	336.34	105.19	66.25	13.24	976.60	49.81	260.40

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