



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1336	Szynka mielona	50 g	0156	Ziemniaczana z makronem l.got.		1333	Ogonówka	60 g
018	Bułka 50 g	2 sz		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
22223	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g	17025	Herbata,bułka,mr	
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
1327	Roszonka	10 g		Mleko 2%	40 g		Cukier	20 g
08064	Twaróg z ml.mp			Mąka pszenna	10 g		Bułka 100g	1 sz
	Ser twarog.	50 g		Ziemniaki	150 g		Masło roślinne	10 g
	Mleko 2%	20 g		Makaron nitka	25 g			
17001	Herbata got.			S ó l	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Herbata	2 g	03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym				
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Łopatka wieprzowa	100 g			
	Mleko	300 g		Jaja	0,1 s			
	Płatki jęczmienne	30 g		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			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09150	Marchewka got. z wody				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bułka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3809	Jabłka	200 g			
Wartość kaloryczna: 1115 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1322 [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]
11802	2821	54.88	18.87	475.67	135.83	110.03	15.75	972.00	68.98	263.40

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