



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Półdewica drobiowa	40 g	0112	Barszcz czerwony lekk.got (porcja)		1343	Szynka gotowana	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
3634	Salata ziel.	10 g		Mleko	40 g		Herbata	2 g
17025	Herbata,bulka,mr (porcja)			Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Bulka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Bulka 100g	1 sz		Ziemniaki	150 g			
	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Jarzynka	2 g			
	Mleko	400 g	018	Bulka 50 g	1 sz			
	Płatki owsiane	30 g	10123	Makaron nitki got. z mięsem (g)				
				Makaron nitka	100 g			
				Marchew	20 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Margaryna zw.	10 g			
			13220	Łopatka wieprzowa	100 g			
				Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 964 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1253 [kcal]			Wartość kaloryczna: 379 [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]
10863	2596	76.61	32.81	368.94	101.13	99.97	15.53	890.25	55.17	199.70

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