



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	60 g	0112	Barszcz czerwony lekk.got (porcja)		1333	Ogonówka	60 g
3628	Pomidory	50 g		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
1326	Szpinak	10 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
22223	Masło roślinne	10 g		Mleko	40 g		Herbata	2 g
011	Bulka 100g	1 sz		Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
17001	Herbata got. (porcja)			Pietruszka	20 g		Bulka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			S ó l	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzynka	2 g			
	Płatki jęczmienne	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			
				Łopátka wieprzowa	100 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bulka 50 g	1 sz			
			3307	Herbatniki	40 g			
Wartość kaloryczna: 649 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1429 [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]
10296	2461	52.81	16.74	397.14	108.64	90.98	14.33	858.75	50.81	200.30

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