



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
02114	Pasta z jajka i wędliny		01043	Koperkowa got.		1347	Poleđwiczanka	60 g
	Jaja	1 s		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Mielonka wp	40 g		Mąka pszenna	5 g	17011	Herbata, chleb, mr	
013	Bagietka	1 sz		Koperek	10 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
3627	Papryka św.	50 g		Śmietana	20 g		Chleb krojony	100 g
1326	Szpinak	10 g		Marchew	30 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Selery	10 g			
	Cukier	20 g		Pory	10 g			
	Herbata	2 g		Pietruszka	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			S ó l	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzyńska	2 g			
	Płatki jęczmienne	30 g	02132	Pulpeciki w sosie pomidorowym				
				Łopátka wieprzowa	100 g			
				Jaja	0,1 s			
				Mąka pszenna	30 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Marchew	20 g			
				Pietruszka	10 g			
				Selery	10 g			
				Mleko	40 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
				Konc.pomidor.30%	30 g			
			09148	Salata ze śmiet.				
				Salata ziel.	100 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			10101	Ryż got.na sypko				
				Ryż	80 g			
				Margaryna zw.	7 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 912 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1113 [kcal]			Wartość kaloryczna: 519 [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 ]
10644	2544	67.70	24.02	373.81	101.15	91.20	14.42	805.77	48.44	342.10

<b>POSILEK</b>	<b>Występujące Alergeny</b>
<b>Śniadanie</b>	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten
<b>Obiad</b>	Jajka Mleko Seler Gluten
<b>Kolacja</b>	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten