



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1333	Ogonówka	60 g	02109	Ziemn. z ziel. groszkiem lekk.got.		1343	Szynka gotowana	60 g
3635	Salata lodowa	50 g		Groszek kons.	20 g	3628	Pomidory	50 g
13229	Kawa ml, bułka,mr			Ziemniaki	150 g	3634	Salata ziel.	10 g
	Kawa inka	3 g		Mleko 2%	40 g	17025	Herbata,bułka,mr	
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
	Mleko 2%	300 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
	Bułka 100g	1 sz		Selery	20 g		Bułka 100g	1 sz
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
				S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			10123	Makaron nitki got. z mięsem				
				Makaron nitka	100 g			
				Marchew	20 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Margaryna zw.	10 g			
				Łopatka wieprzowa	100 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
			3307	Herbatniki	40 g			
		Wartość kaloryczna: 547 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1432 [kcal]			Wartość kaloryczna: 383 [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]
9881	2362	51.77	16.51	372.25	108.37	88.26	13.83	853.50	51.00	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