



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	60 g	02109	Ziemn. z ziel. groszkiem lekk.got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
3628	Pomidor	50 g		Groszek kons.	20 g	3635	Salata lodowa	50 g
1327	Roszonka	10 g		Ziemniaki	150 g	17025	Herbata,bulka,mr	
17025	Herbata,bulka,mr			Mleko 2%	40 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Mąka pszenna	10 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Marchew	50 g		Bulka 100g	1 sz
	Bulka 100g	1 sz		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			S ó l	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzyńka	2 g			
	Płatki owsiane	30 g	100481	Makaron nitki got z serem (mar)				
				Makaron	100 g			
				Ser twarog.	100 g			
				Margaryna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bulka 50 g	1 sz			
			3809	Jabłka	200 g			
Wartość kaloryczna: 649 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1369 [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 ]
10034	2398	52.69	17.86	383.45	115.12	72.07	13.67	766.80	44.82	191.90

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