



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	01149	Żurek z jajkiem lekk.got		1333	Ogonówka	60 g
201	Jaja	1 s		Jaja	0,5 s	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr	
3634	Salata ziel.	10 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
17025	Herbata,bułka,mr			Selery	20 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Mleko	40 g		Bułka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g
	Bułka 100g	1 sz		Ziemniaki	150 g			
	Masło roślinne	10 g		Barsz biały	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			S ó l	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzyńka	2 g			
	Płatki owsiane	30 g	10123	Makaron nitki got. z mięsem				
				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.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3709	Pomarańcze	100 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
Wartość kaloryczna: 765 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1343 [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]	[mg]	[g]	[mg]	
10423	2491	63.74	20.30	368.38	95.24	102.87	13.81	785.80	62.18	156.50

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