



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	40 g	01149	Żurek z jajkiem lekk.got		1333	Ogonówka	40 g
13103	Herbata, bułka 5.masło			Jaja	0,5 s	13103	Herbata, bułka 5.masło	
	Herbata	2 g		Marchew	50 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Bułka 50 g	1 sz		Selery	20 g		Bułka 50 g	1 sz
	Masło	10 g		Mleko	40 g		Masło	10 g
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Mąka pszenna	10 g	01098	Płatki owsiane na mleku got.	
	Mleko	300 g		Ziemniaki	150 g		Mleko	300 g
	Płatki owsiane	30 g		Barsz biały	10 g		Płatki owsiane	30 g
				S ó l	10 g			
				Jarzyńka	2 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			
			3709	Pomarańcze	100 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
Wartość kaloryczna:		750 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1357 [kcal]	Wartość kaloryczna:		753 [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]
12256	2929	49.39	19.60	470.56	126.33	102.56	15.21	938.50	52.46	277.90

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