



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	01166	Solferino lekk. got.		1333	Ogonówka	60 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Selery	20 g	17025	Herbata,bulka,mr	
17025	Herbata,bulka,mr			Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Mleko 2%	20 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g		Bulka 100g	1 sz
	Bulka 100g	1 sz		Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g			
01073	Manna na mleku got.			Konc.pomidor.30%	20 g			
	Mleko	300 g		Jarzyńka	2 g			
	Kasza manna	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			
			3307	Herbatniki	40 g			
			018	Bulka 50 g	1 sz			
Wartość kaloryczna: 642 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1501 [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]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
10573	2527	53.56	17.99	392.74	110.64	76.54	13.70	919.50	34.40	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