



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA					
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma			
1624	Szynka kanapkowa	40 g	0156	Ziemniaczana z makronem l.		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g			
2541	Ser topiony 100 g	50 g		Marchew	50 g	011	Bułka	100 g			
011	Bułka	100 g		Selery	20 g	22223	Masło roślinne	10 g			
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g	3635	Salata lodowa	50 g			
3628	Pomidory	50 g		Mleko 2%	40 g	17001	Herbata zw.				
010981	Płatki jęczmienne na mleku			Mąka pszenna	10 g		Cukier	20 g			
	Mleko	300 g		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Makaron nitka	25 g						
17001	Herbata zw.		03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym							
	Cukier	20 g		Łopatka wieprzowa	80 g						
	Herbata	2 g		Jaja	0,1 s						
				Mąka pszenna	30 g						
				Margaryna zw.	5 g						
				Marchew	30 g						
				Pietruszka	30 g						
				Selery	30 g						
				Mleko 2%	40 g						
			09144	Buraczki z jabłkami							
				Buraki	150 g						
				Jablka	40 g						
				Cukier	5 g						
				Olej jadalny	7 g						
			09141	Ziemniaki b/t							
				Ziemniaki	300 g						
				Mleko	15 g						
			13220	Kompot z jabłek							
				Jablka	80 g						
				Cukier	20 g						
		Wartość kaloryczna:	3 228 [kJ]			Wartość kaloryczna:	4 959 [kJ]			Wartość kaloryczna:	1 565 [kJ]
		Wartość zestawu:	3,89 [zł]			Wartość zestawu:	4,80 [zł]			Wartość zestawu:	2,14 [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 ]
9752.00	2282.00	63.99	23.08	355.00	78.45	108.22	4.42	1017.04	53.81	114.50

<b>POSILEK</b>	<b>Występujące Alergeny</b>
<b>Śniadanie</b>	Siarczany Gorczyca Jajka Łubin Mleko Seler Soja Gluten
<b>Obiad</b>	Siarczany Gorczyca Jajka Łubin Mleko Seler Gluten
<b>Kolacja</b>	Siarczany Gorczyca Jajka Łubin Mleko Seler Soja Gluten