



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1333	Ogonówka	60 g	01129	Ziemn. z zielonym groszkiem got. (ml)		1324	Poledwica wędz.	60 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	10 g	3635	Salata lodowa	50 g
13229	Kawa ml, bułka,mr (porcja)			Śmietana	20 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
	Kawa inka	3 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
	Mleko 2%	300 g		Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz
	Bułka 100g	1 sz		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Groszek kons.	20 g			
				S ó l	10 g			
				Jarzyńka	2 g			
			10111	Risotto got. z mięsa i warzyw (g)				
				Ryż	80 g			
				Margaryna	20 g			
				Marchew	80 g			
				Pietruszka	40 g			
				Selery	40 g			
				Łopatka wieprzowa	50 g			
			09150	Marchewka got. z wody (g)				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bułka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 549 [kcal]			Wartość kaloryczna: 904 [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]
7684	1836	54.41	19.16	266.15	109.24	61.31	13.02	828.90	40.49	173.90

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