



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
02114	Pasta z jajka i wędliny		01037	Jarzynowa got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
	Jaja	1 s		Ziemniaki	150 g	3627	Papryka św.	50 g
	Mielonka wp	40 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Kości	50 g		Herbata	2 g
	Mleko	400 g		Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
	Płatki owsiane	30 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
36250	Ogórki szklarniowe	50 g		Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
3635	Salata lodowa	20 g		Pietruszka	30 g			
17011	Herbata, chleb, mr			Fasolka szparag.	30 g			
	Herbata	2 g		Konc. pomidor. 30%	10 g			
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	10 g			
	Chleb krojony	100 g		Sól	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Jarzynka	2 g			
			10111	Risotto got. z mięsa i warzyw				
				Ryż	80 g			
				Margaryna	20 g			
				Marchew	80 g			
				Pietruszka	40 g			
				Selery	40 g			
				Łopatka wieprzowa	50 g			
			09120	Sur. z marchewki i jabłka				
				Jabłka	60 g			
				Marchew	150 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Majonez	20 g			
				Cukier	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		3 920 [kJ]	Wartość kaloryczna:		5 201 [kJ]	Wartość kaloryczna:		2 090 [kJ]
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]
11211.00	2671.00	73.20	25.85	391.04	94.56	129.57	15.94	1078.70	67.48	454.70

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