



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	60 g	01149	Żurek z jajkiem lekk.got (ml)		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
3628	Pomidor	50 g		Jaja	0,5 s	3635	Salata lodowa	50 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
	Mleko	400 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Płatki owsiane	30 g		Selery	20 g		Cukier	20 g
17025	Herbata,bułka,mr (porcja)			Mleko	40 g		Bułka 100g	1 sz
	Herbata	2 g		Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g			
	Bułka 100g	1 sz		Barsz biały	10 g			
	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			100481	Makaron nitki got z serem (mar) (porcja)				
				Makaron	80 g			
				Ser twarog.	80 g			
				Margaryna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
Wartość kaloryczna: 699 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1223 [kcal]			Wartość kaloryczna: 374 [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]
9608	2296	57.58	19.88	345.39	99.90	76.30	13.86	1044.60	42.26	179.30

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