



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
02114	Pasta z jajka i wędliny		01038	Jarzynowa lekk.		011	Bułka	100 g
	Jaja	1 s		Bułka	50 g	22223	Masło roślinne	10 g
	Mielonka wp	40 g		Konc.pomidor.30%	10 g	1343	Szynka gotowana	60 g
011	Bułka	100 g		Marchew	80 g	17001	Herbata zw.	
22223	Masło roślinne	10 g		Mąka pszenna	10 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	30 g		Herbata	2 g
01098	Płatki owsiane na mleku			Selery	30 g	3634	Salata ziel.	50 g
	Mleko	400 g		Mleko	40 g			
	Płatki owsiane	30 g		Ziemniaki	150 g			
3634	Salata ziel.	20 g	02021	Gulasz wieprz.				
				Łopatka wieprzowa	80 g			
				Margaryna	5 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			09150	Marchewka z wody				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bułka tarta	5 g			
			09141	Ziemniaki b/t				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 3 123 [kJ]			Wartość kaloryczna: 4 488 [kJ]			Wartość kaloryczna: 1 587 [kJ]
		Wartość zestawu: 4,04 [zł]			Wartość zestawu: 4,56 [zł]			Wartość zestawu: 2,36 [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]
9198,00	2192,00	59,69	20,61	324,21	84,56	98,77	3,83	686,40	63,12	126,20

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