



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1333	Ogonówka	60 g	01025	Ziemniaczana lekk. got. (ml)		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g	17025	Herbata, bułka, mr (porcja)	
016	Rogal	1 sz		Selery	20 g		Herbata	2 g
17001	Herbata got. (porcja)			Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	10 g		Bułka 100g	1 sz
	Herbata	2 g		Mleko 2%	40 g		Masło roślinne	10 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Sól	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzynka	2 g			
	Płatki jęczmienne	30 g	10123	Makaron nitki got. z mięsem (g)				
				Makaron nitka	80 g			
				Marchew	20 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Margaryna zw.	10 g			
				Łopatka wieprzowa	80 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
Wartość kaloryczna: 837 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1135 [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]
9813	2345	52.87	16.88	377.56	103.45	88.97	15.05	1099.50	48.34	219.10

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