



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	01149	Żurek z jajkiem lekk.got (ml)		1333	Ogonówka	60 g
3635	Salata lodowa	50 g		Jaja	0,5 s	3628	Pomidory	50 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
	Mleko	400 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Płatki owsiane	30 g		Selery	20 g		Cukier	20 g
17025	Herbata,bulka,mr (porcja)			Mleko	40 g		Bulka 100g	1 sz
	Herbata	2 g		Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g			
	Bulka 100g	1 sz		Barsz biały	10 g			
	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			10111	Risotto got. z mięsa i warzyw (porcja)				
				Ryż	80 g			
				Margaryna	20 g			
				Marchew	80 g			
				Pietruszka	40 g			
				Selery	40 g			
				Łopátka wieprzowa	50 g			
			09145	Salata z sosem sał. (g)				
				Salata lodowa	100 g			
				Olej jadalny	7 g			
				Sos sałatkowy	3 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bulka 50 g	1 sz			
Wartość kaloryczna: 698 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1312 [kcal]			Wartość kaloryczna: 385 [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]
10019	2395	65.70	20.21	360.51	105.78	84.68	14.00	885.14	47.46	200.30

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