



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Poledwica drobiowa	60 g	01149	Żurek z jajkiem lekk.got (ml)		1343	Szynka gotowana	60 g
3628	Pomidory	50 g		Jaja	0,5 s	3635	Salata lodowa	50 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
	Mleko	300 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Płatki jęczmienne	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			
			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)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
Wartość kaloryczna:		631 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1204 [kcal]	Wartość kaloryczna:		379 [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]
9267	2215	49.66	16.22	346.62	95.15	87.06	14.31	884.90	51.01	209.90

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