



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1333	Ogonówka	60 g	0112	Barszcz czerwony lekk.got (porcja)		1343	Szynka gotowana	60 g
3635	Salata lodowa	50 g		Buraki	100 g	3628	Pomidory	50 g
13229	Kawa ml, bułka,mr (porcja)			Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
	Kawa inka	3 g		Mleko	40 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
	Mleko 2%	300 g		Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz
	Bułka 100g	1 sz		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g			
				S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			01163	Ryż z dżemem i śmietaną (g)				
				Ryż	80 g			
				Śmietana 18%	80 g			
				Cukier	30 g			
				Mleko 2%	100 g			
				Dżem porzeczkowy	50 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			13220	Kompot z jablek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
Wartość kaloryczna:		547 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1263 [kcal]	Wartość kaloryczna:		381 [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]
9169	2191	50.55	21.17	358.44	129.98	61.76	13.46	1120.65	36.90	494.70

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