



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	02109	Ziemn. z ziel. groszkiem lekk.got. (g)		1333	Ogonówka	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Groszek kons.	20 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	17025	Herbata, bułka, mr (porcja)	
3634	Salata ziel.	10 g		Mleko 2%	40 g		Herbata	2 g
17025	Herbata, bułka, mr (porcja)			Mąka pszenna	10 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Marchew	50 g		Bułka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Bułka 100g	1 sz		Pietruszka	20 g			
	Masło roślinne	10 g		Sól	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Jarzyńska	2 g			
	Mleko	300 g	100481	Makaron nitki got z serem (mar) (porcja)				
	Płatki jęczmienne	30 g		Makaron	100 g			
				Ser twarog.	100 g			
				Margaryna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
Wartość kaloryczna: 921 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1270 [kcal]			Wartość kaloryczna: 384 [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]
10771	2574	76.61	33.42	363.41	96.77	81.60	15.76	724.70	32.74	156.50

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