



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	60 g	0112	Barszcz czerwony lekk.got (porcja)		1624	Szynka kanapkowa	60 g
3628	Pomidory	50 g		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
	Mleko	400 g		Mleko	40 g		Herbata	2 g
	Płatki owsiane	30 g		Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
17025	Herbata,bulka,mr (porcja)			Pietruszka	20 g		Bulka 100g	1 sz
	Herbata	2 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g			
	Bulka 100g	1 sz		Sól	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Jarzynka	2 g			
			10123	Makaron nitki got. z mięsem (g)				
				Makaron nitka	100 g			
				Marchew	20 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Margaryna zw.	10 g			
				Łopatka wieprzowa	100 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bulka 50 g	1 sz			
			3307	Herbatniki	25 g			
		Wartość kaloryczna: 698 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1363 [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 ]
10209	2440	55.04	17.69	386.65	108.40	90.84	14.06	832.65	55.55	191.90

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