



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1333	Ogonówka	60 g	01184	Barszcz czerwony lekk. z jajkiem got. (p		08061	Twaróg z ml. (porcja)	
3635	Salata lodowa	50 g		Buraki	100 g		Ser twarog.	100 g
3634	Salata ziel.	10 g		Mąka pszenna	5 g		Mleko 2%	40 g
17025	Herbata,bułka,mr (porcja)			Jarzynka	2 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
	Herbata	2 g		S ó l	10 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
	Bułka 100g	1 sz		Selery	20 g		Bułka 100g	1 sz
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Mleko 2%	40 g	3628	Pomidory	50 g
	Mleko	400 g		Jaja	0,5 s			
	Płatki owsiane	30 g		Ziemniaki	150 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	Bułka 50 g	1 sz			
Wartość kaloryczna:		704 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1322 [kcal]	Wartość kaloryczna:		461 [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 ]
10405	2487	59.36	21.23	373.64	105.29	105.86	12.96	808.05	60.74	148.10

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