



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1333	Ogonówka	60 g	01149	Żurek z jajkiem lekk.got (ml)		1624	Szynka kanapkowa	60 g
3628	Pomidory	50 g		Jaja	0,5 s	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
3634	Salata ziel.	10 g		Marchew	50 g		Herbata	2 g
17025	Herbata,bułka,mr (porcja)			Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Selery	20 g		Bułka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Mleko	40 g	3635	Masło roślinne	10 g
	Bułka 100g	1 sz		Mąka pszenna	10 g		Salata lodowa	50 g
	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g			
01073	Manna na mleku got. (porcja)			Barsz biały	10 g			
	Mleko	300 g		S ó l	10 g			
	Kasza manna	30 g		Jarzynka	2 g			
			10121	Ryż z jabłkami i śmiet. got. (g)				
				Ryż	80 g			
				Cukier puder	15 g			
				Jabłka	200 g			
				Margaryna	10 g			
				Mleko	100 g			
				Cukier	15 g			
				Śmietana 18%	80 g			
			13220	Kompot z jablek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
Wartość kaloryczna: 646 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1453 [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]
10371	2479	60,17	23,98	402,86	149,54	72,36	13,66	1247,30	53,85	494,70

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