



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	01114	Pomidorowa z ryżem lekk.got. (porcja)		1333	Ogonówka	60 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
13229	Kawa ml, bułka,mr (porcja)			Mąka pszenna	10 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
	Kawa inka	3 g		Konc.pomidor.30%	30 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Mleko 2%	300 g		Selery	20 g		Bułka 100g	1 sz
	Bułka 100g	1 sz		Ryż	30 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			02021	Gulasz wieprz.got. (g)				
				Łopatka wieprzowa	100 g			
				Margaryna	5 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09022	Fasolka szparagowa got. (g)				
				Margaryna	10 g			
				Bułka tarta	5 g			
				Fasolka szparag. kons.	150 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 545 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1056 [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]
8302	1984	49.57	17.09	295.86	99.54	82.45	13.81	835.30	43.48	252.70

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