



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1324	Poledwica wędz.	40 g	01180	Brokułowa lekk. got. (porcja)		1624	Szynka kanapkowa	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Brokuły	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Mleko	40 g	17025	Herbata, bułka, mr (porcja)	
1326	Szpinak	10 g		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
17025	Herbata, bułka, mr (porcja)			Marchew	50 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Bułka 100g	1 sz		Mąka pszenna	5 g			
	Masło roślinne	10 g		Sól	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Jarzynka	5 g			
	Mleko	300 g	03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)				
	Płatki owsiane	30 g		Łopatką wieprzowa	100 g			
				Jaja	0,1 s			
				Mąka pszenna	30 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			10020	Kasza jęczm. got. na sypko (g)				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09148	Salata ze śmiet. (porcja)				
				Salata ziel.	100 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		927 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1095 [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]
10047	2401	79.24	34.83	321.98	102.27	87.96	14.59	2249.55	41.56	279.30

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