



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
02114	Pasta z jajka i wędliny		01180	Brokułowa lekk. got.		1324	Poledwica wędz.	60 g
	Jaja	1 s		Brokuły	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Mielonka wp	40 g		Mleko	40 g	17025	Herbata,bulka,mr	
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
3634	Salata ziel.	10 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
17025	Herbata,bulka,mr			Pietruszka	20 g		Bulka 100g	1 sz
	Herbata	2 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	5 g			
	Bulka 100g	1 sz		S ó l	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Jarzynka	5 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.		10111	Risotto got. z mięsa i warzyw				
	Mleko	300 g		Ryż	80 g			
	Płatki owsiane	30 g		Margaryna	20 g			
				Marchew	80 g			
				Pietruszka	40 g			
				Selery	40 g			
				Łopatka wieprzowa	50 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3702	Banany	100 g			
Wartość kaloryczna: 775 [kcal]			Wartość kaloryczna: 898 [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]
8604	2056	60.95	20.01	297.98	101.07	73.90	12.94	2151.05	45.58	164.10

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