



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
201	Jaja	2 s	01179	Ziemniaczana czysta z mak. lek.got.		1324	Poledwica wędz.	60 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
17025	Herbata,bulka,mr			Pietruszka	20 g	17025	Herbata,bulka,mr	
	Herbata	2 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
	Bulka 100g	1 sz		Makaron nitka	25 g		Bulka 100g	1 sz
	Masło roślinne	10 g		Jarzynka	2 g		Masło roślinne	10 g
				S ó l	10 g			
			02021	Gulasz wieprz.got.				
				Łopátka 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.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09150	Marchewka got. z wody				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bulka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 588 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1041 [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]
8422	2013	56.73	17.24	291.77	93.03	78.89	12.38	686.20	49.21	105.40

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