



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
02114	Pasta z jajka i wędliny		01182	Kalafiorowa lekk got		1333	Ogonówka	60 g
	Jaja	1 s		Marchew	50 g	1405	Salceson	50 g
	Mielonka wp	40 g		Kalafior	130 g	17025	Herbata,bułka,mr	
17001	Herbata got.			Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Mleko 2%	40 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Mleko	300 g		Jarzynka	2 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		S ó l	10 g			
013	Bagietka	1 sz		Mąka pszenna	10 g			
22223	Masło roślinne	10 g	02132	Pulpeciki w sosie pomidorowym				
3628	Pomidory	50 g		Łopátka wieprzowa	100 g			
1326	Szpinak	10 g		Jaja	0,1 s			
				Mąka pszenna	30 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Marchew	20 g			
				Pietruszka	10 g			
				Selery	10 g			
				Mleko	40 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
				Konc.pomidor.30%	30 g			
			10101	Ryż got.na sypko				
				Ryż	80 g			
				Margaryna zw.	7 g			
			09148	Salata ze śmiet.				
				Salata ziel.	100 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 906 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1247 [kcal]			Wartość kaloryczna: 535 [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]
11244	2687	80.58	28.70	360.65	104.81	107.39	15.43	786.32	58.73	218.10

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