



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
02114	Pasta z jajka i wędliny		01041	Kalafiorowa zabił.got.		1333	Ogonówka	60 g
	Jaja	1 s		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Mielonka wp	40 g		Mąka pszenna	10 g	17011	Herbata, chleb, mr	
17001	Herbata got.			Kości	50 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Śmietana	20 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Kalafior	130 g		Chleb krojony	100 g
3627	Papryka św.	50 g		Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g
1326	Szpinak	10 g		Selery	20 g			
013	Bagietka	1 sz		Pietruszka	20 g			
22223	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Jarzyńka	2 g			
	Mleko	300 g	02132	Pulpeciki w sosie pomidorowym				
	Płatki jęczmienne	30 g		Łopatka wieprzowa	100 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.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 912 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1266 [kcal]			Wartość kaloryczna: 496 [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]
11187	2674	70,48	25,02	387,21	105,97	108,45	15,49	887,62	58,94	363,10

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