



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
02114	Pasta z jajka i wędliny		01126	Koperkowa lekk.got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
	Jaja	1 s		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Mielonka wp	40 g		Mąka pszenna	5 g	17025	Herbata,bułka,mr	
17025	Herbata,bułka,mr			Koperek	10 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Marchew	30 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	10 g		Bułka 100g	1 sz
	Bułka 100g	1 sz		Selery	10 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Mleko	40 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			S ó l	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzyńska	2 g			
	Płatki owsiane	30 g	03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym				
3628	Pomidory	50 g		Łopátka wieprzowa	100 g			
3634	Salata ziel.	10 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			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 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: 775 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1031 [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]
9144	2185	60.14	21.32	316.51	98.78	86.63	13.02	762.45	54.14	200.30

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