



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA			
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	
1324	Polędwica wędz.	40 g	14010	Brokułowa		1343	Szynka gotowana	60 g	
3801	Dżem truskawkowy	40 g		Mąka pszenna	5 g	3635	Salata lodowa	50 g	
3628	Pomidory	50 g		Śmietana	20 g	17025	Herbata, bułka, mr		
3634	Salata ziel.	10 g		S ó l	10 g		Herbata	2 g	
17025	Herbata, bułka, mr			Jarzynka	5 g		Cukier	20 g	
	Herbata	2 g		Kości	50 g		Bułka 100g	1 sz	
	Cukier	20 g		Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g	
	Bułka 100g	1 sz		Selery	20 g				
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g				
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Brokuły	100 g				
	Mleko	300 g		Ziemniaki	150 g				
	Płatki jęczmienne	30 g	02131	Makaron z sosem bolońskim					
				Makaron nitka	100 g				
				Łopatka wieprzowa	80 g				
				Marchew	30 g				
				Pomidory	150 g				
				Cebula	20 g				
				Konc.pomidor.30%	20 g				
			13220	Kompot z jabłek got.					
				Jabłka	80 g				
				Cukier	20 g				
			3702	Banany	100 g				
		Wartość kaloryczna:	627 [kcal]			Wartość kaloryczna:	1004 [kcal]		
		Wartość zestawu:	_____ [zł]			Wartość zestawu:	_____ [zł]		
						Wartość kaloryczna:	379 [kcal]		
						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]
8412	2010	41.13	14.43	313.45	101.88	75.00	12.73	2421.95	51.55	369.50

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