



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	40 g	01182	Kalafiorowa lekk got		1333	Ogonówka	60 g
201	Jaja	1 s		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Kalafior	130 g	17025	Herbata, bułka, mr	
3634	Salata ziel.	10 g		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
17025	Herbata, bułka, mr			Mleko 2%	40 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Bułka 100g	1 sz		Jarzynka	2 g			
	Masło roślinne	10 g		Sól	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Mąka pszenna	10 g			
	Mleko	300 g	02131	Makaron z sosem bolońskim				
	Płatki jęczmienne	30 g		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 jablek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3809	Jabłka	200 g			
Wartość kaloryczna:		764 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1106 [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]
9426	2253	48.71	15.81	344.47	123.22	89.67	13.11	964.10	78.60	209.10

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