



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1324	Poledwica wędz.	60 g	01148	Żurek z jajkiem got. (ml)		1332	Kiełbasa wiejska	60 g
3627	Papryka św.	50 g		Mąka pszenna	10 g	3635	Salata lodowa	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
021	Chleb krojony	50 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Jaja	0,5 s		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got. (porcja)			Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Selery	20 g			
	Herbata	2 g		Chrzan mar.	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Ziemniaki	150 g			
	Mleko	400 g		Barsz biały	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			10087	Pierogi ruskie gotowane (g)				
				Mąka pszenna	100 g			
				Jaja	0,3 s			
				Ser twarog.	100 g			
				Ślonina	20 g			
				Ziemniaki	250 g			
				Olej jadalny	20 g			
				Margaryna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3307	Herbatniki	25 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
Wartość kaloryczna:		974 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1879 [kcal]	Wartość kaloryczna:		602 [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]
14458	3455	122,36	35,74	479,84	111,62	118,67	16,19	1230,60	60,67	406,60

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