



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	50 g	01025	Ziemniaczana lekk.got. (ml)		1333	Ogonówka	60 g
3801	Dżem truskawkowy	25 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
3628	Pomidory	50 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
3634	Salata ziel.	10 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Mąka pszenna	10 g		Bułka 100g	1 sz
0301	Bułka słodka 50g	1 sz		Mleko 2%	40 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got. (porcja)			Sól	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Herbata	2 g	100481	Makaron nitki got z serem (mar) (porcja)				
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Makaron	100 g			
	Mleko	300 g		Ser twarog.	100 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Margaryna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3307	Herbatniki	40 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
Wartość kaloryczna: 941 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1431 [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]
11530	2756	56.04	18.25	418.59	110.37	82.30	15.10	789.30	32.91	222.60

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