



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	60 g	01007	Barszcz czerw.zabiel.got. (ml)		1307	Kielbasa krak.parz.	60 g
026	Chleb słonecznikowy	60 g		Buraki	100 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Kości	50 g	17011	Herbata,chleb,mr (porcja)	
22223	Masło roślinne	10 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
1326	Szpinak	10 g		Pietruszka	20 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got. (porcja)			Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	5 g			
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			S ó l	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzynka	2 g			
	Płatki jęczmienne	30 g	10045	Łazanki z kapustą got. (g)				
				Makaron łazanka	80 g			
				Smalec	20 g			
				Kapusta kwasz.	200 g			
				Boczek sur.	20 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			3307	Herbatniki	40 g			
Wartość kaloryczna: 928 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1287 [kcal]			Wartość kaloryczna: 606 [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]
11804	2821	74,42	26,37	435,03	108,64	87,98	16,85	1586,65	46,25	451,40

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