



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1321	Kiełbasa żywiecka	40 g	01171	Selerowa lekk. z grzankami got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
22223	Masło roślinne	10 g		Selery	100 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Mleko 2%	40 g	17011	Herbata, chleb, mr	
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
17001	Herbata got.			Marchew	30 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	30 g		Chleb krojony	100 g
	Herbata	2 g		Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g		Bułka 50 g	1 sz			
	Płatki jęczmienne	30 g	07113	Śledź w oleju				
3627	Papryka św.	50 g		Filety śledź.	110 g			
3634	Salata ziel.	10 g		Cebula	60 g			
				Olej jadalny	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3307	Herbatniki	25 g			
Wartość kaloryczna: 1022 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1220 [kcal]			Wartość kaloryczna: 490 [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]
11432	2732	65,38	15,36	392,39	110,02	74,44	16,06	1112,50	40,11	362,40

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