



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	40 g	01037	Jarzynowa got.		1203	Filet z indyka	60 g
201	Jaja	1 s		Ziemniaki	150 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
3628	Pomidory	50 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata,chleb,mr	
3634	Salata ziel.	10 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
012	Bułka grahamka	1 sz		Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got.			Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	30 g			
	Herbata	2 g		Fasolka szparag.	30 g			
01073	Manna na mleku got.			Konc.pomidor.30%	10 g			
	Mleko	300 g		Mąka pszenna	10 g			
	Kasza manna	30 g		S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			10087	Pierogi ruskie gotowane				
				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.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			3809	Jabłka	200 g			
Wartość kaloryczna: 877 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1856 [kcal]			Wartość kaloryczna: 421 [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]
13199	3155	104,42	29,79	464,02	122,86	104,99	14,86	1480,60	78,51	352,90

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