



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	60 g	14010	Brokułowa		1333	Ogonówka	60 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	5 g	3635	Salata lodowa	50 g
1326	Szpinak	10 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
22223	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Jarzynka	5 g		Cukier	20 g
022	Chleb razowy	50 g		Kości	50 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got.			Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Selery	20 g			
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Brokuły	100 g			
	Mleko	300 g		Ziemniaki	150 g			
	Płatki owsiane	30 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			
			3307	Herbatniki	30 g			
Wartość kaloryczna: 880 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1842 [kcal]			Wartość kaloryczna: 496 [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]
13464	3218	102,62	28,34	470,98	109,27	108,95	15,59	2391,35	49,07	474,70

POSIŁEK	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