



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	40 g	01149	Żurek z jajkiem lekk.got		1333	Ogonówka	60 g
08064	Twaróg z ml.mp			Jaja	0,5 s	3635	Salata lodowa	50 g
	Ser twarog.	50 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr	
	Mleko 2%	20 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Selery	20 g		Cukier	20 g
1326	Szpinak	10 g		Mleko	40 g		Bulka 100g	1 sz
17025	Herbata,bulka,mr			Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g			
	Cukier	20 g		Barsz biały	10 g			
	Bulka 100g	1 sz		S ó l	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Jarzynka	2 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.		10121	Ryż z jabłkami i śmiet. got.				
	Mleko	300 g		Ryż	80 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Cukier puder	15 g			
				Jabłka	200 g			
				Margaryna	10 g			
				Mleko	100 g			
				Cukier	15 g			
				Śmietana 18%	80 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bulka 50 g	1 sz			
Wartość kaloryczna: 701 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1453 [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]
10616	2537	62,81	25,46	406,31	152,37	78,73	13,89	1107,90	54,06	477,30

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