



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1321	Kielbasa żywiecka	50 g	01011	Barszcz ukraiński got.		1340	Lunchmeat	60 g
3801	Dżem truskawkowy	25 g		Kapusta biała	50 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
021	Chleb krojony	50 g		Buraki	100 g	17011	Herbata, chleb, mr	
018	Bułka 50 g	1 sz		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Śmietana	20 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Fasola	30 g		Chleb krojony	100 g
3634	Salata ziel.	10 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Marchew	50 g			
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g			
	Herbata	2 g		Selery	20 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Mąka pszenna	5 g			
	Mleko	300 g		Sól	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		Jarzynka	2 g			
			10087	Pierogi ruskie gotowane				
				Mąka pszenna	100 g			
				Jaja	0,3 s			
				Ser twarog.	100 g			
				Śłonina	20 g			
				Ziemniaki	250 g			
				Olej jadalny	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			3307	Herbatniki	40 g			
Wartość kaloryczna:		992 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1862 [kcal]	Wartość kaloryczna:		506 [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 ]
14058	3360	101.53	28.37	511.48	113.21	106.94	16.38	1141.95	50.60	411.60

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