



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kielbasa szynkowa	40 g	01149	Żurek z jajkiem lekk.got		1339	Szynka babuni	60 g
22223	Masło roślinne	10 g		Jaja	0,5 s	3635	Salata lodowa	50 g
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr	
018	Bułka 50 g	1 sz		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Selery	20 g		Cukier	20 g
1326	Szpinak	10 g		Mleko	40 g		Bułka 100g	1 sz
17001	Herbata got.			Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g			
	Herbata	2 g		Barsz biały	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			S ó l	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzynka	2 g			
	Płatki jęczmienne	30 g	100481	Makaron nitki got z serem (mar)				
				Makaron	100 g			
				Ser twarog.	100 g			
				Margaryna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
			3307	Herbatniki	50 g			
Wartość kaloryczna: 1055 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1545 [kcal]			Wartość kaloryczna: 379 [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 ]
12467	2980	61.48	19.84	426.64	113.70	85.99	15.23	994.10	36.68	243.30

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