



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kiełbasa szynkowa	40 g	01148	Żurek z jajkiem got.		1342	Mielonka wp	60 g
021	Chleb krojony	50 g		Mąka pszenna	10 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
3627	Papryka św.	50 g		Jaja	0,5 s		Cukier	20 g
1326	Szpinak	10 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got.			Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Selery	20 g			
	Herbata	2 g		Chrzan mar.	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Ziemniaki	150 g			
	Mleko	300 g		Barsz biały	10 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Sól	10 g			
			021	Jarzynka	2 g			
			10087	Chleb krojony	50 g			
				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			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłko	80 g			
				Cukier	20 g			
			3307	Herbatniki	50 g			
		Wartość kaloryczna: 912 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1865 [kcal]			Wartość kaloryczna: 505 [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]
13730	3281	94.88	25.85	440.72	114.08	100.02	15.85	1022.10	56.39	321.60

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