



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kiełbasa szynkowa	40 g	01149	Żurek z jajkiem lekk.got		1339	Szynka babuni	60 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Jaja	0,5 s	3635	Salata lodowa	50 g
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr	
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
1326	Szpinak	10 g		Selery	20 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Mleko	40 g		Bułka 100g	1 sz
17025	Herbata,bułka,mr			Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g			
	Cukier	20 g		Barsz biały	10 g			
	Bułka 100g	1 sz		S ó l	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Jarzynka	2 g			
			100481	Makaron nitki got z serem (mar)				
				Makaron	100 g			
				Ser twarog.	100 g			
				Margaryna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
			3307	Herbatniki	40 g			
Wartość kaloryczna: 1009 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1501 [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 ]
12088	2889	61.30	17.71	410.18	95.39	72.15	14.36	930.50	21.61	243.30

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