



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1347	Poledwiczanka	60 g	01165	Solferino got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
	Mleko	300 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
	Płatki owsiane	30 g		Konc.pomidor.30%	20 g		Cukier	20 g
17011	Herbata, chleb, mr			Ziemniaki	150 g		Chleb krojony	100 g
	Herbata	2 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	10 g			
	Chleb krojony	100 g		Śmietana 18%	20 g			
	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 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			
			3809	Jabłka	200 g			
Wartość kaloryczna: 788 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1752 [kcal]			Wartość kaloryczna: 492 [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 ]
12685	3032	82.98	22.70	450.51	119.09	92.58	14.39	1008.50	60.24	450.30

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