



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	40 g	01149	Żurek z jajkiem lekk.got		1209	Poledwica drobiowa	60 g
3801	Dżem truskawkowy	40 g		Jaja	0,5 s	3628	Pomidory	50 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr	
0301	Bułka słodka	1 sz		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g		Cukier	20 g
3635	Salata lodowa	50 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	010981	Płatki jęczmienne na mleku got.	
	Herbata	2 g		Barsz biały	10 g		Mleko	300 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			S ó l	10 g		Płatki jęczmienne	30 g
	Mleko	300 g	100481	Jarzynka	2 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		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			
			0304	Paluszki solone	0,3 op			
Wartość kaloryczna: 927 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1441 [kcal]			Wartość kaloryczna: 631 [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]
12549	2999	62,39	22,55	448,82	111,96	99,55	16,49	942,40	51,35	256,50

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