



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	60 g	01129	Ziemn. z zielonym groszkiem got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Mąka pszenna	10 g	3635	Salata lodowa	50 g
012	Bułka grahamka	1 sz		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
3628	Pomidory	50 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
1327	Roszonka	10 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got.			Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Groszek kons.	20 g			
	Herbata	2 g		Sól	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Jarzyńka	2 g			
	Mleko	300 g	10087	Pierogi ruskie gotowane				
	Płatki owsiane	30 g		Mąka pszenna	100 g			
				Jaja	0,3 s			
				Ser twarog.	100 g			
				Ślönina	20 g			
				Ziemniaki	250 g			
				Olej jadalny	20 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			3809	Jabłka	200 g			
Wartość kaloryczna:		1049 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1553 [kcal]	Wartość kaloryczna:		491 [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 ]
12945	3094	87.45	23.72	477.31	118.50	110.19	16.55	1449.70	63.43	418.40

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