



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Poledwica drobiowa	40 g	01011	Barszcz ukraiński got.		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
026	Chleb słonecznikowy	60 g		Kapusta biała	50 g	3633	Rzodkiewka	50 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Buraki	100 g	17011	Herbata, chleb, mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Śmietana	20 g		Cukier	20 g
1327	Roszonka	10 g		Fasola	30 g		Chleb krojony	100 g
08064	Twaróg z ml.mp			Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Ser twarog.	50 g		Marchew	50 g			
	Mleko 2%	20 g		Pietruszka	20 g			
17001	Herbata got.			Selery	20 g			
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	5 g			
	Herbata	2 g		S ó l	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	10122	Kasza gryczana got. z sosem pieczarkowym				
	Płatki jęczmienne	30 g		Kasza grycz.	80 g			
				Pieczarki	160 g			
				Margaryna	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Cebula	20 g			
				Mąka pszenna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			3809	Jabłka	200 g			
Wartość kaloryczna: 970 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1273 [kcal]			Wartość kaloryczna: 661 [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]
12147	2903	61.09	20.74	459.80	120.59	89.10	16.00	1615.15	51.89	489.60

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