



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
2306	Ryby wędz.	100 g	01148	Żurek z jajkiem got.		1305	Golonka pr.	60 g
201	Jaja	1 s		Mąka pszenna	10 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
026	Chleb słonecznikowy	60 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr	
018	Bułka 50 g	1 sz		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Jaja	0,5 s		Cukier	20 g
3628	Pomidor	50 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
3634	Salata ziel.	10 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Selery	20 g			
	Cukier	20 g		Chrzan mar.	10 g			
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Barsz biały	10 g			
	Mleko	300 g		S ó l	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		Jarzynka	2 g			
			10045	Łazanki z kapustą got.				
				Makaron łazanka	80 g			
				Smalec	20 g			
				Kapusta kwasz.	200 g			
				Boczek sur.	20 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3709	Pomarańcze	100 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
		Wartość kaloryczna: 1053 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1355 [kcal]			Wartość kaloryczna: 419 [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]
11830	2827	71.03	24.98	436.82	95.79	80.37	14.45	1290.70	58.34	412.70

POSIŁEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Jajka Mleko Soja Gluten
Obiad	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten
Kolacja	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten