



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.		1620	Golonka prasowana	60 g
201	Jaja	1 s		Mąka pszenna	10 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
3628	Pomidory	50 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr	
3634	Salata ziel.	10 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
1709	Herbata, chleb sł, mr			Jaja	0,5 s		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g			
	Chleb słonecznikowy	100 g		Chrzan mar.	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Ziemniaki	150 g			
	Mleko	300 g		Barsz biały	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		Sól	10 g			
			10048	Jarzynka	2 g			
				Makaron got. z serem (sł)				
				Makaron	100 g			
				Ser twarog.	100 g			
				Słonina	20 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
Wartość kaloryczna:		871 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1233 [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]
10556	2523	71.58	23.66	370.68	96.67	78.92	13.58	1441.10	46.52	348.60

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