



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
201	Jaja	2 s	01011	Barszcz ukraiński got. (ml)		1342	Mielonka wp	60 g
3635	Salata lodowa	50 g		Kapusta biała	50 g	3627	Papryka św.	50 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Buraki	100 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Mleko	400 g		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
	Płatki owsiane	30 g		Śmietana	20 g		Cukier	20 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Fasola	30 g		Chleb krojony	100 g
	Herbata	2 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Marchew	50 g			
	Chleb krojony	100 g		Pietruszka	20 g			
	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g			
				Mąka pszenna	5 g			
				Sól	10 g			
				Jarzyńka	2 g			
			10087	Pierogi ruskie gotowane (g)				
				Mąka pszenna	100 g			
				Jaja	0,3 s			
				Ser twarog.	100 g			
				Śłonina	20 g			
				Ziemniaki	250 g			
				Olej jadalny	20 g			
				Margaryna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 1017 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1680 [kcal]			Wartość kaloryczna: 514 [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]
13433	3210	119,06	35,18	429,45	103,99	112,59	14,96	867,95	70,32	321,60

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