



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	01026	Fasolowa got. (ml)		1340	Lunchmeat	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3627	Papryka św.	50 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
3634	Salata ziel.	10 g		Fasola	40 g		Herbata	2 g
17001	Herbata got. (porcja)			Marchew	50 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Chleb krojony	100 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
026	Chleb słonecznikowy	50 g		Śmietana 18%	10 g			
018	Bułka 50 g	1 sz		Mąka pszenna	10 g			
22223	Masło roślinne	10 g		S ó l	5 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Jarzynka	1 g			
	Mleko	300 g	10087	Pierogi ruskie gotowane (g)				
	Płatki jęczmienne	30 g		Mąka pszenna	100 g			
				Jaja	0,3 s			
				Ser twarog.	100 g			
				Ślonina	20 g			
				Ziemniaki	250 g			
				Olej jadalny	20 g			
				Margaryna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
Wartość kaloryczna: 1182 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1793 [kcal]			Wartość kaloryczna: 505 [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]
14562	3480	126,38	43,82	481,22	99,37	112,53	13,49	1170,55	48,26	340,10

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