



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1333	Ogonówka	60 g	01148	Żurek z jajkiem got. (ml)		1624	Szynka kanapkowa	60 g
3627	Papryka św.	50 g		Mąka pszenna	10 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
13227	Kawa ml, chleb, mr (porcja)			Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Kawa inka	3 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
	Mleko 2%	300 g		Jaja	0,5 s		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g		Selery	20 g			
				Chrzan mar.	10 g			
				Ziemniaki	150 g			
				Barsz biały	10 g			
				Sól	10 g			
				Jarzyńka	2 g			
			10063	Naleśniki z serem smażone (g)				
				Mąka pszenna	100 g			
				Jaja	0,3 s			
				Ser twarog.	100 g			
				Margaryna	20 g			
				Mleko	100 g			
				Cukier	20 g			
				Olej jadalny	10 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
Wartość kaloryczna: 668 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1433 [kcal]			Wartość kaloryczna: 492 [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]
10847	2592	75,01	24,32	378,96	121,79	104,32	15,58	1182,50	52,36	442,40

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