



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1324	Poledwica wędz.	60 g	01026	Fasolowa got. (ml)		1340	Lunchmeat	60 g
3627	Papryka św.	50 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
021	Chleb krojony	50 g		Fasola	40 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Marchew	50 g		Cukier	20 g
17001	Herbata got. (porcja)			Selery	20 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Śmietana 18%	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Mąka pszenna	10 g			
	Mleko	300 g		Sól	5 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Jarzynka	1 g			
			10087	Pierogi ruskie gotowane (g)				
				Mąka pszenna	100 g			
				Jaja	0,3 s			
				Ser twarog.	100 g			
				Słonina	20 g			
				Ziemniaki	250 g			
				Olej jadalny	20 g			
				Margaryna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			3307	Herbatniki	25 g			
Wartość kaloryczna: 850 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1903 [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]
13633	3258	93,35	26,52	502,77	106,35	107,08	11,78	948,45	48,62	371,20

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