



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1345	Kurczak faszerowany	60 g	01011	Barszcz ukraiński got. (ml)		1305	Golonka pr.	60 g
026	Chleb słonecznikowy	50 g		Kapusta biała	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Buraki	100 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
22223	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
36250	Ogórki szklarniowe	50 g		Śmietana	20 g		Cukier	20 g
3634	Salata ziel.	10 g		Fasola	30 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got. (porcja)			Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Marchew	50 g			
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Selery	20 g			
	Mleko	300 g		Mąka pszenna	5 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Sól	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			10122	Kasza gryczana got. z sosem pieczarkowym				
				Kasza grycz.	80 g			
				Pieczarki	160 g			
				Margaryna	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Cebula	20 g			
				Mąka pszenna	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: 948 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1283 [kcal]			Wartość kaloryczna: 420 [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]
11093	2651	63,53	18,45	447,42	105,78	74,10	14,19	1144,75	41,00	436,80

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