



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kielbasa szynkowa	60 g	01007	Barszcz czerw. z abiel.got. (ml)		1343	Szynka gotowana	60 g
3635	Salata lodowa	50 g		Buraki	100 g	3628	Pomidory	50 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Herbata	2 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
	Chleb krojony	100 g		Pietruszka	20 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Mąka pszenna	5 g			
	Mleko	400 g		Ziemniaki	150 g			
	Płatki owsiane	30 g		Sól	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			10048	Makaron got. z serem (st) (porcja)				
				Makaron	100 g			
				Ser twarog.	100 g			
				Ślonina	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			3307	Herbatniki	40 g			
Wartość kaloryczna: 804 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1346 [kcal]			Wartość kaloryczna: 493 [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]
11062	2644	66,86	22,47	414,21	113,91	87,01	15,71	1264,95	37,69	437,80

POSIŁEK	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