



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	01026	Fasolowa got. (ml)		1212	Szynka drobiowa	60 g
3648	Rzodkiew biała	50 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
1709	Herbata, chleb sł, mr (porcja)			Fasola	40 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb słonecznikowy	100 g		Śmietana 18%	10 g			
01073	Manna na mleku got. (porcja)			Mąka pszenna	10 g			
	Mleko	300 g		Sól	5 g			
	Kasza manna	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			
			3307	Herbatniki	40 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
Wartość kaloryczna: 739 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1969 [kcal]			Wartość kaloryczna: 490 [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]
13378	3197	101,91	27,41	473,86	109,75	104,14	10,86	1597,25	48,92	364,50

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