



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1321	Kielbasa żywiecka	60 g	14010	Brokułowa (g)		1624	Szynka kanapkowa	60 g
3627	Papryka św.	50 g		Mąka pszenna	5 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata,chleb,mr (porcja)	
22223	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g		Herbata	2 g
026	Chleb słonecznikowy	50 g		Jarzynka	5 g		Cukier	20 g
018	Bułka 50 g	1 sz	Kości	50 g	Chleb krojony		100 g	
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)		Marchew	50 g	Masło roślinne		10 g	
17001	Mleko	300 g	07113	Selery	20 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Pietruszka	20 g			
	Herbata got. (porcja)			Brokuły	100 g			
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g			
	Herbata	2 g						
				Śledz w oleju (g)				
				Filety śledź.	110 g			
				Cebula	60 g			
				Olej jadalny	20 g			
				09141	Ziemniaki got. (g)			
			Ziemniaki	300 g				
			Mleko	15 g				
		13220	Kompot z jabłek got. (porcja)					
			Jabłka	80 g				
			Cukier	20 g				
		3307	Herbatniki	25 g				
Wartość kaloryczna: 1019 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1083 [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]
10847	2592	73,51	18,74	384,58	109,60	77,76	15,89	2913,65	43,53	487,90

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