



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	01184	Barszcz czerwony lekk. z jajkiem got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
3628	Pomidory	50 g		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
1326	Szpinak	10 g		Mąka pszenna	5 g	17025	Herbata,bulka,mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Jarzynka	2 g		Herbata	2 g
018	Bulka 50 g	1 sz		S ó l	10 g		Cukier	20 g
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Marchew	50 g		Bulka 100g	1 sz
17001	Herbata got.			Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g			
	Herbata	2 g		Mleko 2%	40 g			
010981	Płatki jeczmiennie na mleku got.			Jaja	0,5 s			
	Mleko	300 g		Ziemniaki	150 g			
	Płatki jęczmienne	30 g	10123	Makaron nitki got. z mięsem				
				Makaron nitka	100 g			
				Marchew	20 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Margaryna zw.	10 g			
				Łopatka wieprzowa	100 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3307	Herbatniki	40 g			
			018	Bulka 50 g	1 sz			
Wartość kaloryczna: 943 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1498 [kcal]			Wartość kaloryczna: 379 [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]
11799	2820	58.94	18.10	424.90	109.84	100.05	15.31	869.75	53.92	251.70

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