



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	01183	Barszcz czerwony z jajkiem got.		1307	Kielbasa krak.parz.	60 g
3627	Papryka św.	50 g		Buraki	100 g	3625	Ogórki grunt.	50 g
1326	Szpinak	10 g		Kości	50 g	17011	Herbata,chleb,mr	
026	Chleb słonecznikowy	50 g		Śmietana 18%	20 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Pietruszka	20 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got.			Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	5 g			
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			S ó l	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzynka	2 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Jaja	0,5 s			
			10045	Łazanki z kapustą got.				
				Makaron łazanka	80 g			
				Smalec	20 g			
				Kapusta kwasz.	200 g			
				Boczek sur.	20 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3307	Herbatniki	40 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
Wartość kaloryczna: 791 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1357 [kcal]			Wartość kaloryczna: 604 [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]
11516	2752	77.18	27.03	372.66	108.02	79.84	15.72	1352.25	54.27	311.20

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