



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1321	Kiełbasa żywiecka	40 g	01129	Ziemn. z zielonym groszkiem got.		1342	Mielonka wp	60 g
201	Jaja	1 s		Mąka pszenna	10 g	3625	Ogórki grunt.	50 g
3627	Papryka św.	50 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
1326	Szpinak	10 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
13233	Bagietka, herbata, mr			Marchew	50 g		Cukier	20 g
	Bagietka	1 sz		Pietruszka	20 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Groszek kons.	20 g			
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
01073	Manna na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	10087	Pierogi ruskie gotowane				
	Kasza manna	30 g		Mąka pszenna	100 g			
				Jaja	0,3 s			
				Ser twarog.	100 g			
				Ślönina	20 g			
				Ziemniaki	250 g			
			13220	Olej jadalny	20 g			
				Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			3307	Herbatniki	25 g			
Wartość kaloryczna: 970 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1563 [kcal]			Wartość kaloryczna: 505 [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]
12709	3037	104.57	29.83	421.90	105.68	108.24	15.82	1135.30	57.82	327.60

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