



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	60 g	01025	Ziemniaczana lekk. got.		1343	Szynka gotowana	60 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Marchew	50 g	17025	Herbata, bułka, mr	
17025	Herbata, bułka, mr			Selery	20 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	10 g		Bułka 100g	1 sz
	Bułka 100g	1 sz		Mleko 2%	40 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Sól	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	100481	Makaron nitki got z serem (mar)				
	Płatki owsiane	30 g		Makaron	100 g			
				Ser twarog.	100 g			
				Margaryna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
			3702	Banany	100 g			
Wartość kaloryczna: 649 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1255 [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]
9555	2284	51.87	17.78	356.90	95.74	71.15	13.65	762.40	32.81	191.90

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten
Obiad	Mleko Seler Gluten
Kolacja	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten