



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1347	Poledwiczanka	60 g	01026	Fasolowa got.		1343	Szynka gotowana	60 g
022	Chleb razowy	50 g		Ziemniaki	150 g	3625	Ogórki grunt.	50 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Fasola	40 g		Herbata	2 g
3627	Papryka św.	50 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
3634	Salata ziel.	10 g		Selery	20 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got.			Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Śmietana 18%	10 g			
	Herbata	2 g		Mąka pszenna	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			S ó l	5 g			
	Mleko	300 g		Jarzynka	1 g			
	Płatki owsiane	30 g	10048	Makaron got. z serem (sł)				
				Makaron	100 g			
				Ser twarog.	100 g			
				Ślonina	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			3702	Banany	100 g			
Wartość kaloryczna: 914 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1256 [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]
11133	2661	55.84	18.90	424.91	96.71	72.21	9.22	899.15	35.63	339.40

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