



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1324	Poledwica wędz.	40 g	01025	Ziemniaczana lekk.got.		1343	Szynka gotowana	60 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Ziemniaki	150 g	1405	Salceson	50 g
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
1326	Szpinak	10 g		Mąka pszenna	10 g		Bułka 100g	1 sz
17001	Herbata got.			Mleko 2%	40 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Sól	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.		100481	Makaron nitki got z serem (mar)				
	Mleko	300 g		Makaron	100 g			
	Płatki jęczmienne	30 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			
			3307	Herbatniki	40 g			
Wartość kaloryczna: 946 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1431 [kcal]			Wartość kaloryczna: 530 [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]
12167	2908	69.64	24.00	417.57	109.85	87.68	15.88	853.00	32.78	257.30

POSILEK	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