



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1324	Poledwica wędz.	40 g	0112	Barszcz czerwony lekk.got		1343	Szynka gotowana	60 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Mleko	40 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
1326	Szpinak	10 g		Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz
17001	Herbata got.			Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g			
	Herbata	2 g		Sól	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Jarzyńka	2 g			
	Mleko	300 g	100481	Makaron nitki got z serem (mar)				
	Płatki jęczmienne	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			
			3307	Herbatniki	40 g			
Wartość kaloryczna: 946 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1442 [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]
11581	2768	55.03	18.32	422.42	110.34	80.53	14.86	852.15	32.33	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