



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
201	Jaja	1 s	01041	Kalafiorowa zabił.got.		1342	Mielonka wp	60 g
1331	Frankfruterki	30 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3627	Papryka św.	50 g		Mąka pszenna	10 g	17011	Herbata, chleb, mr	
3634	Salata ziel.	10 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
17011	Herbata, chleb, mr			Śmietana	20 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Kalafior	130 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g		Selery	20 g			
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			S ó l	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzynka	2 g			
	Płatki jęczmienne	30 g	10087	Pierogi ruskie gotowane				
				Mąka pszenna	100 g			
				Jaja	0,3 s			
				Ser twarog.	100 g			
				Ślonina	20 g			
				Ziemniaki	250 g			
				Olej jadalny	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			3307	Herbatniki	40 g			
Wartość kaloryczna: 835 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1783 [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]
13066	3123	97.67	26.92	466.23	113.99	106.17	15.82	895.00	61.82	372.10

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