



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1620	Golonka prasowana	60 g	01148	Żurek z jajkiem got.		1333	Ogonówka	60 g
36250	Ogórki szklarniowe	50 g		Mąka pszenna	10 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
1327	Roszonka	10 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr	
1709	Herbata, chleb sł, mr			Śmietana	20 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Jaja	0,5 s		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb słonecznikowy	100 g		Selery	20 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Chrzan mar.	10 g			
	Mleko	300 g		Ziemniaki	150 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Barsz biały	10 g			
				S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			10063	Naleśniki z serem smażone				
				Mąka pszenna	100 g			
				Jaja	0,3 s			
				Ser twarog.	100 g			
				Margaryna	20 g			
				Mleko	100 g			
				Cukier	20 g			
				Olej jadalny	10 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			3702	Banany	100 g			
Wartość kaloryczna:		672 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1433 [kcal]	Wartość kaloryczna:		497 [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]
10883	2601	75.47	23.70	394.53	121.32	96.55	14.92	1613.70	56.32	353.20

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