



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	50 g	01184	Barszcz czerwony lekk. z jajkiem got.		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
3801	Dżem truskawkowy	40 g		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Mąka pszenna	5 g	17025	Herbata, bułka, mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Jarzynka	2 g		Herbata	2 g
0301	Bułka słodka	1 sz		S ó l	10 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g		Bułka 100g	1 sz
1326	Szpinak	10 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Pietruszka	20 g			
	Cukier	20 g		Mleko 2%	40 g			
	Herbata	2 g		Jaja	0,5 s			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Ziemniaki	150 g			
	Mleko	300 g	10123	Makaron nitki got. z mięsem				
	Płatki jęczmienne	30 g		Makaron nitka	100 g			
				Marchew	20 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Margaryna zw.	10 g			
			13220	Łopatka wieprzowa	100 g			
				Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
			3307	Herbatniki	40 g			
Wartość kaloryczna: 930 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1498 [kcal]			Wartość kaloryczna: 548 [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]
12449	2975	57.96	17.42	424.30	109.84	101.51	15.49	1124.55	54.76	216.60

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