



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	50 g	01183	Barszcz czerwony z jajkiem got.		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
3802	Dżem wiśniowy	40 g		Buraki	100 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
026	Chleb słonecznikowy	50 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr	
0301	Bułka słodka	1 sz		Śmietana 18%	20 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	20 g		Chleb krojony	100 g
1326	Szpinak	10 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Mąka pszenna	5 g			
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g			
	Herbata	2 g		Sól	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g		Jaja	0,5 s			
	Płatki jęczmienne	30 g	10045	Łazanki z kapustą got.				
				Makaron łazanka	80 g			
				Smalec	20 g			
				Kapusta kwasz.	200 g			
				Boczek sur.	20 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			3307	Herbatniki	40 g			
Wartość kaloryczna: 772 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1357 [kcal]			Wartość kaloryczna: 659 [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]
11662	2787	65.61	22.84	371.41	107.12	75.16	15.41	1488.55	52.91	354.30

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