



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1321	Kielbasa żywiecka	40 g	01148	Żurek z jajkiem got.		1325	Łopatka pieczona	60 g
3802	Dżem wiśniowy	40 g		Mąka pszenna	10 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
026	Chleb słonecznikowy	60 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
0301	Bułka słodka	1 sz		Jaja	0,5 s		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
1326	Szpinak	10 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Selery	20 g			
	Cukier	20 g		Chrzan mar.	10 g			
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Barsz biały	10 g			
	Mleko	300 g		Sól	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		Jarzyńka	2 g			
			02047	Kopytka ziemniaczane				
				Ziemniaki	400 g			
				Mąka pszenna	80 g			
				Mąka ziemn.	30 g			
				Jaja	0,3 s			
				Słonina	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			3307	Herbatniki	40 g			
Wartość kaloryczna: 911 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1678 [kcal]			Wartość kaloryczna: 419 [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]
12587	3008	74.15	22.81	465.81	107.53	76.99	14.06	1371.70	56.88	343.00

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