



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1331	Frankfurterki	30 g	01148	Żurek z jajkiem got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	10 g	3635	Salata lodowa	50 g
1327	Roszpodka	10 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr	
021	Chleb krojony	50 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Jaja	0,5 s		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
08065	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem mp			Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Ser twarog.	50 g		Selery	20 g			
	Mleko 2%	20 g		Chrzan mar.	10 g			
	Rzodkiewka	10 g		Ziemniaki	150 g			
	Szczypior	5 g		Barsz biały	10 g			
17001	Herbata got.			S ó l	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Herbata	2 g	10111	Risotto got. z mięsa i warzyw				
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Ryż	80 g			
	Mleko	300 g		Margaryna	20 g			
	Płatki owsiane	30 g		Marchew	80 g			
				Pietruszka	40 g			
				Selery	40 g			
				Łopatka wieprzowa	50 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			3809	Jabłka	200 g			
		Wartość kaloryczna: 921 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1206 [kcal]			Wartość kaloryczna: 491 [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]
10955	2618	63.61	21.57	430.11	122.97	93.35	15.22	1048.85	54.51	454.90

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