



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	60 g	0112	Barszcz czerwony lekk.got		1624	Szynka kanapkowa	60 g
018	Bułka 50 g	2 sz		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr	
3628	Pomidory	50 g		Mleko	40 g		Herbata	2 g
1327	Roszonka	10 g		Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
17001	Herbata got.			Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Sól	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzyńka	2 g			
	Płatki owsiane	30 g	100481	Makaron nitki got z serem (mar)				
				Makaron	100 g			
				Ser twarog.	100 g			
				Margaryna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
			3702	Banany	100 g			
Wartość kaloryczna: 1062 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1266 [kcal]			Wartość kaloryczna: 379 [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 ]
11328	2707	54.83	18.31	446.01	98.11	88.52	15.56	895.45	32.62	319.90

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