



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	60 g	01011	Barszcz ukraiński got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
012	Bułka grahamka	1 sz		Kapusta biała	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Buraki	100 g	17011	Herbata, chleb, mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Śmietana	20 g		Cukier	20 g
1327	Rozzpodka	10 g		Fasola	30 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got.			Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Marchew	50 g			
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Selery	20 g			
	Mleko	300 g		Mąka pszenna	5 g			
	Płatki owsiane	30 g		Sól	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			10048	Makaron got. z serem (si)				
				Makaron	100 g			
				Ser twarog.	100 g			
				Słonina	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			3702	Banany	100 g			
Wartość kaloryczna: 1049 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1273 [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 ]
11774	2814	62,48	21,08	460,07	100,64	92,94	16,44	1418,85	41,60	413,40

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