



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	50 g	01148	Żurek z jajkiem got.		1307	Kiełbasa krak.parz.	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Mąka pszenna	10 g	3635	Salata lodowa	50 g
022	Chleb razowy	60 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr	
018	Bułka 50 g	1 sz		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Jaja	0,5 s		Cukier	20 g
3627	Papryka św.	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			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Barsz biały	10 g			
	Mleko	300 g		S ó l	10 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Jarzynka	2 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.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			0303	Drożdżówka 50g	1 sz			
Wartość kaloryczna: 1190 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1360 [kcal]			Wartość kaloryczna: 605 [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]
13201	3155	100.17	42.76	399.29	95.73	97.08	18.19	1090.70	50.09	345.30

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