



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	50 g	0112	Barszcz czerwony lekk.got		1339	Szynka babuni	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	17025	Herbata, bułka, mr	
1327	Roszpinka	10 g		Mleko	40 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
018	Bułka 50 g	2 sz		Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz
17001	Herbata got.			Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g			
	Herbata	2 g		Sól	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	10123	Makaron nitki got. z mięsem				
	Płatki jęczmienne	30 g		Makaron nitka	100 g			
				Marchew	20 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Margaryna zw.	10 g			
				Łopata wieprzowa	100 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3307	Herbatniki	40 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
		Wartość kaloryczna: 1345 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1429 [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]
13193	3153	83.12	33.13	483.50	112.04	117.62	18.37	939.35	50.34	317.80

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