



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1339	Szynka babuni	60 g	01149	Żurek z jajkiem lekk.got		1333	Ogonówka	60 g
018	Bułka 50 g	2 sz		Jaja	0,5 s	3628	Pomidory	50 g
3635	Salata lodowa	50 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr	
17001	Herbata got.			Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Mleko	40 g		Bułka 100g	1 sz
22223	Masło roślinne	10 g		Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Ziemniaki	150 g			
	Mleko	300 g		Barsz biały	10 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 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			
			0303	Drożdżówka 50g	1 sz			
Wartość kaloryczna: 1057 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1511 [kcal]			Wartość kaloryczna: 385 [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]
12358	2954	57.78	19.85	446.18	98.07	97.01	15.99	938.70	36.71	328.30

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