



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	40 g	14010	Brokułowa (g)		1335	Pieczeń wieprzowa	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Mąka pszenna	5 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
3627	Papryka św.	50 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
3634	Salata ziel.	10 g		S ó l	10 g		Herbata	2 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Jarzynka	5 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Kości	50 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g		Selery	20 g			
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Brokuły	100 g			
	Mleko	400 g		Ziemniaki	150 g			
	Płatki owsiane	30 g	06034	Kurczak pieczony (g)				
				Kurczak	200 g			
				Margaryna	10 g			
				Olej jadalny	10 g			
			10101	Ryż got. na sypko (g)				
				Ryż	80 g			
				Margaryna zw.	7 g			
			09009	Buraczki got. opr. (porcja)				
				Buraki	180 g			
				Margaryna	7 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 1093 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1185 [kcal]			Wartość kaloryczna: 600 [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]
12044	2879	100,52	36,70	372,01	107,13	80,37	15,75	2445,54	37,91	434,10

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