



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
3823	Powidła	60 g	01042	Krupnik jęczm. got. (ml)		1305	Golonka pr.	60 g
13233	Bagietka, herbata, mr (porcja)			Ziemniaki	150 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
	Bagietka	1 sz		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Chleb krojony	100 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Kasza jęczm.	25 g		Masło roślinne	10 g
	Mleko	400 g		Sól	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		Jarzynka	2 g			
			0733	Ryba smażona (porcja)				
				Filety rybne	100 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Olej jadalny	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09163	Salatka z ogórka kiszzonego (porcja)				
				Ogórki kwasz.	140 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Musztarda	5 g			
				Cukier	5 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 750 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1060 [kcal]			Wartość kaloryczna: 421 [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]
9339	2232	61,37	11,79	369,38	103,49	49,68	15,11	774,70	43,50	231,70

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Mleko Gluten
Obiad	Gorzycza Mleko Ryby Seler Gluten
Kolacja	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten