



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
3823	Powidła	60 g	01178	Ziemniaczana czysta z mak. got. (porcja)		08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką (po	
0301	Bułka słodka	1 sz		Marchew	50 g		Ser twarog.	100 g
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g		Mleko 2%	40 g
17001	Herbata got. (porcja)			Selery	20 g		Szczypior	5 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g		Rzodkiewka	10 g
	Herbata	2 g		Makaron nitka	25 g	3628	Pomidory	50 g
01073	Manna na mleku got. (porcja)			Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Mleko	300 g		Jarzynka	2 g		Herbata	2 g
	Kasza manna	30 g		Sól	10 g		Cukier	20 g
			07113	Śledź w oleju (g)			Chleb krojony	100 g
				Filety śledź.	110 g		Masło roślinne	10 g
				Cebula	60 g			
				Olej jadalny	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3809	Jabłka	200 g			
Wartość kaloryczna: 585 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1081 [kcal]			Wartość kaloryczna: 577 [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]
9383	2243	52,27	12,68	319,64	118,99	56,74	11,68	871,95	54,44	219,30

POSIŁEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Jajka Mleko Sezam Orzeszki Soja Gluten
Obiad	Mleko Ryby Seler Gluten
Kolacja	Mleko Gluten