



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	40 g	01042	Krupnik jęczm. got.		1307	Kiełbasa krak. parz.	60 g
3801	Dżem truskawkowy	25 g		Ziemniaki	150 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
36250	Ogórki szklarniowe	50 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr	
3634	Salata ziel.	10 g		Marchew	50 g		Herbata	2 g
026	Chleb słonecznikowy	50 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
0301	Bułka słodka	1 sz		Selery	20 g		Chleb krojony	100 g
22223	Masło roślinne	10 g		Kasza jęczm.	25 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Sól	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Herbata	2 g	2105	Bitek schabowy got. w sosie jarz.				
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Marchew	30 g			
	Mleko	300 g		Mleko	40 g			
	Płatki owsiane	30 g		Mąka pszenna	20 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Schab b/k	100 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09115	Sur. z kapusty czerw.				
				Kapusta czerw.	200 g			
				Cebula	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Ocet	10 ml			
				Cukier	10 g			
				Papryka św.	10 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 761 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1087 [kcal]			Wartość kaloryczna: 606 [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]
10269	2454	58,28	16,11	356,29	110,46	92,36	14,65	1464,90	54,93	222,50

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