



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	50 g	01003	Ziemniaczana got.		1324	Półdewica wędz.	60 g
3801	Dżem truskawkowy	20 g		Kości	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Śmietana	20 g	17025	Herbata, bułka, mr	
3634	Salata ziel.	10 g		Marchew	50 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g		Cukier	20 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz
0301	Bułka słodka	1 sz		Jarzynka	2 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Sól	10 g			
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g			
	Herbata	2 g		Mąka pszenna	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.		03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym				
	Mleko	300 g		Łopatką wieprzowa	100 g			
	Płatki owsiane	30 g		Jaja	0,1 s			
				Mąka pszenna	30 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			10020	Kasza jęczm. got. na sypko				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09150	Marchewka got. z wody				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bułka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 943 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1166 [kcal]			Wartość kaloryczna: 384 [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]
10429	2493	57.24	19.57	363.93	109.76	82.34	14.03	858.50	46.78	234.90

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