



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	40 g	01171	Selerowa lekk. z grzankami got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Selery	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
0301	Bułka słodka	1 sz		Mleko 2%	40 g	17025	Herbata, bułka, mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	30 g		Cukier	20 g
3634	Salata ziel.	10 g		Pietruszka	30 g		Bułka 100g	1 sz
17001	Herbata got.			S ó l	10 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Herbata	2 g		Bułka 50 g	1 sz			
01098	Płatki owsiane na mleku got.		07063	Ryba got. w jarzynach				
	Mleko	300 g		Filety rybne	100 g			
	Płatki owsiane	30 g		Marchew	40 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09062	Jarzynki got. opr.				
				Margaryna	7 g			
				Marchew	80 g			
				Mąka pszenna	5 g			
				Pietruszka	50 g			
				Selery	50 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 922 [kcal]			Wartość kaloryczna: 970 [kcal]			Wartość kaloryczna: 379 [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]
9502	2271	38.43	11.92	366.58	108.19	68.96	14.67	970.47	43.32	271.20

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