



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1331	Frankfurterki	30 g	01148	Żurek z jajkiem got.		2306	Ryby wędz.	120 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	10 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
1326	Szpinak	10 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr	
252	Ser salami	50 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
17011	Herbata, chleb, mr			Jaja	0,5 s		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g		Selery	20 g			
	Masło roślinne	10 g		Chrzan mar.	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Ziemniaki	150 g			
	Mleko	300 g		Barsz biały	10 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			10121	Ryż z jabłkami i śmiet. got.				
				Ryż	80 g			
				Cukier puder	15 g			
				Jabłka	200 g			
				Margaryna	10 g			
				Mleko	100 g			
				Cukier	15 g			
				Śmietana 18%	80 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
Wartość kaloryczna: 845 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1325 [kcal]			Wartość kaloryczna: 486 [kcal]		
Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość zestawu: _____ [zł]		

Wartość Energetyczna		Tłuszcze	Kwasy Tłuszcz. Nasycone	Węglowodany	Cukry	Białka	Sól	Sód	Blonnik	Cholesterol
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
11118	2657	72.78	31.33	422.25	150.15	70.80	14.76	1635.90	60.48	680.00

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