



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Poledwica drobiowa	50 g	01025	Ziemniaczana lekk.got.		1343	Szynka gotowana	60 g
3801	Dżem truskawkowy	25 g		Ziemniaki	150 g	1405	Salceson	50 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr	
0301	Bułka słodka	1 sz		Selery	20 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	10 g		Bułka 100g	1 sz
1327	Roszonka	10 g		Mleko 2%	40 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			S ó l	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Herbata	2 g	10123	Makaron nitki got. z mięsem				
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Makaron nitka	100 g			
	Mleko	300 g		Marchew	20 g			
	Płatki owsiane	30 g		Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Margaryna zw.	10 g			
				Łopátka wieprzowa	100 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3702	Banany	100 g			
Wartość kaloryczna:		932 [kcal]	Wartość kaloryczna:		961 [kcal]	Wartość kaloryczna:		530 [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 ]
10140	2423	62.36	21.20	328.30	94.72	92.78	14.52	886.50	50.89	204.80

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