



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	50 g	0112	Barszcz czerwony lekk.got		1333	Ogonówka	60 g
3801	Dżem truskawkowy	25 g		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr	
0301	Bułka słodka	1 sz		Mleko	40 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz
1327	Roszonka	10 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Ziemniaki	150 g			
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.		100481	Makaron nitki got z serem (mar)				
	Mleko	300 g		Makaron	100 g			
	Płatki owsiane	30 g		Ser twarog.	100 g			
				Margaryna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
Wartość kaloryczna: 943 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1266 [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]
10850	2593	52.68	17.81	388.25	96.91	79.28	14.32	799.65	32.87	222.60

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