



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1336	Szynka mielona	50 g	01041	Kalafiorowa zabel.got.		14063	Paszтет pieczony	80 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Ziemniaki	150 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
021	Chleb krojony	50 g		Mąka pszenna	10 g	17011	Herbata, chleb, mr	
0305	Cebularz 50g	1 sz		Kości	50 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Śmietana	20 g		Cukier	20 g
3627	Papryka św.	50 g		Kalafior	130 g		Chleb krojony	100 g
1327	Roszponka	10 g		Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Selery	20 g			
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g			
	Herbata	2 g		S ó l	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	02132	Pulpeciki w sosie pomidorowym				
	Płatki jęczmienne	30 g		Łopátka wieprzowa	100 g			
				Jaja	0,1 s			
				Mąka pszenna	30 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Marchew	20 g			
				Pietruszka	10 g			
				Selery	10 g			
				Mleko	40 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
				Konc.pomidor.30%	30 g			
				Pomidory pelati	80 g			
			10131	Makaron got.				
				Makaron nitka	80 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3307	Herbatniki	40 g			
		Wartość kaloryczna: 1061 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1397 [kcal]			Wartość kaloryczna: 632 [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]
12928	3090	82.85	34.41	390.00	118.11	98.38	16.45	868.40	66.23	288.60

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