



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1321	Kielbasa żywiecka	40 g	01112	Pomidorowa z ryżem got.		1620	Golonka prasowana	60 g
3803	Dżem porzeczkowy	40 g		Konc.pomidor.30%	30 g	3633	Rzodkiewka	50 g
3628	Pomidory	50 g		Ryż	30 g	17011	Herbata, chleb, mr	
1326	Szpinak	10 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Śmietana	20 g		Cukier	20 g
0301	Bułka słodka	1 sz		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Selery	20 g			
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	10 g			
	Herbata	2 g		S ó l	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	02065	Pieczeń rzymska pieczona w sosie				
	Płatki owsiane	30 g		Łopatką wieprzowa	80 g			
				Bułka tarta	15 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Jaja	0,1 s			
				Cebula	20 g			
				Sos pieczeniowy	10 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Śmietana 18%	10 g			
				Mąka pszenna	15 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
				Olej jadalny	10 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09144	Buraczki got.z jabłkami				
				Buraki	150 g			
				Jabłka	40 g			
				Cukier	5 g			
				Olej jadalny	7 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 1044 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1381 [kcal]			Wartość kaloryczna: 421 [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 ]
11912	2847	83.49	21.35	380.18	108.25	75.70	13.68	1040.19	44.10	366.90

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