



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	40 g	01129	Ziemn. z zielonym groszkiem got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
3803	Dżem porzeczkowy	40 g		Mąka pszenna	10 g	3633	Rzodkiewka	50 g
026	Chleb słonecznikowy	60 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
0301	Bułka słodka	1 sz		Kości	50 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
3627	Papryka św.	50 g		Pietruszka	20 g		Chleb krojony	100 g
1326	Szpinak	10 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Groszek kons.	20 g			
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzyńka	2 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.		10122	Kasza gryczana got. z sosem pieczarkowym				
	Mleko	300 g		Kasza grycz.	80 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Pieczarki	160 g			
				Margaryna	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Cebula	20 g			
				Mąka pszenna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			3307	Herbatniki	40 g			
Wartość kaloryczna: 793 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1116 [kcal]			Wartość kaloryczna: 492 [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]
10051	2402	59.86	19.63	353.65	109.22	71.78	15.14	1330.30	32.85	444.30

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