



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	50 g	01126	Koperkowa lekk.got.		1324	Polędwica wędz.	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	5 g	17025	Herbata,bułka,mr	
3634	Salata ziel.	10 g		Koperek	10 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	30 g		Cukier	20 g
018	Bułka 50 g	2 sz		Pietruszka	10 g		Bułka 100g	1 sz
17001	Herbata got.			Selery	10 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Mleko	40 g			
	Herbata	2 g		S ó l	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	2105	Bitek schabowy got.w sosie jarz.				
	Płatki owsiane	30 g		Marchew	30 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Schab b/k	100 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09150	Marchewka got. z wody				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bułka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		1348 [kcal]	Wartość kaloryczna:		959 [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]
11256	2690	70.27	30.40	406.67	112.94	110.69	16.88	1027.25	51.46	276.90

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

.....

.....

.....

.....

.....