



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kielbasa szynkowa	50 g	01149	Żurek z jajkiem lekk.got		1333	Ogonówka	60 g
3801	Dżem truskawkowy	40 g		Jaja	0,5 s	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr	
1326	Szpinak	10 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Selery	20 g		Cukier	20 g
0301	Bułka słodka	1 sz		Mleko	40 g		Bułka 100g	1 sz
22223	Masło roślinne	10 g		Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Ziemniaki	150 g			
	Cukier	20 g		Barsz biały	10 g			
	Herbata	2 g		S ó l	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	10123	Makaron nitki got. z mięsem				
	Płatki jęczmienne	30 g		Makaron nitka	100 g			
				Marchew	20 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Margaryna zw.	10 g			
				Łopatka wieprzowa	100 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
			3702	Banany	100 g			
Wartość kaloryczna: 1082 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1311 [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]
11620	2777	54.86	17.53	390.72	96.45	99.92	15.05	1063.00	55.41	212.10

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