



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1339	Szynka babuni	60 g	14010	Brokułowa		1344	Parówki z szynki	70 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Mąka pszenna	5 g	3627	Papryka św.	50 g
012	Bułka grahamka	1 sz		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
3628	Pomidory	50 g		S ó l	10 g		Herbata	2 g
1327	Roszpinka	20 g		Jarzynka	5 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Kości	50 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got.			Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Selery	20 g			
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Brokuły	100 g			
	Mleko	300 g		Ziemniaki	150 g			
	Płatki jęczmienne	30 g	07063	Ryba got. w jarzynach				
				Filety rybne	100 g			
				Marchew	40 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09159	Surówka z marchewki i chrzanu				
				Marchew	180 g			
				Majonez	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Chrzan mar.	20 g			
				Cukier	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		1051 [kcal]	Wartość kaloryczna:		974 [kcal]	Wartość kaloryczna:		428 [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]
10265	2453	40.26	14.27	424.91	119.08	71.37	15.72	2938.55	51.51	517.70

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