



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1321	Kielbasa żywiecka	60 g	01037	Jarzynowa got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
3627	Papryka św.	50 g		Ziemniaki	150 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
1327	Roszponka	10 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
17011	Herbata, chleb, mr			Kości	50 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
	Chleb krojony	100 g		Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	30 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Fasolka szparag.	30 g			
	Mleko	300 g		Konc.pomidor.30%	10 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Mąka pszenna	10 g			
				S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym				
				Kurczak	200 g			
				Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			09009	Buraczki got.opr.				
				Buraki	180 g			
				Margaryna	7 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			10101	Ryż got.na sypko				
				Ryż	80 g			
				Margaryna zw.	7 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		935 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1266 [kcal]	Wartość kaloryczna:		490 [kcal]
Wartość zestawu:		_____ [zł]	Wartość zestawu:		_____ [zł]	Wartość zestawu:		_____ [zł]

Wartość Energetyczna		Tłuszcze	Kwasy Tłuszcz. Nasycone	Węglowodany	Cukry	Białka	Sól	Sód	Blonnik	Cholesterol
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
11264	2692	63.52	21.74	392.33	109.23	76.05	15.87	1246.49	49.40	384.70

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