



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	01148	Żurek z jajkiem got. (ml)		1335	Pieczeń wieprzowa	60 g
3823	Powidła	40 g		Mąka pszenna	10 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
3628	Pomidory	50 g		Kości	50 g	17011	Herbata,chleb,mr (porcja)	
3634	Salata ziel.	10 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Jaja	0,5 s		Cukier	20 g
026	Chleb słonecznikowy	50 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got. (porcja)			Selery	20 g			
	Cukier	20 g		Chrzan mar.	10 g			
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g			
01073	Manna na mleku got. (porcja)			Barsz biały	10 g			
	Mleko	300 g		S ó l	10 g			
	Kasza manna	30 g		Jarzynka	2 g			
			02021	Gulasz wieprz.got. (g)				
				Łopátka wieprzowa	100 g			
				Margaryna	5 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko (g)				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09150	Marchewka got. z wody (g)				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bułka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 872 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1115 [kcal]			Wartość kaloryczna: 598 [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]
10816	2585	69,48	21,56	404,81	110,62	90,80	14,78	1413,50	51,88	352,60

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