



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1324	Polędwica wędz.	40 g	14010	Brokułowa (g)		1624	Szynka kanapkowa	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Mąka pszenna	5 g	3627	Papryka św.	50 g
3628	Pomidory	50 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
1326	Szpinak	10 g		S ó l	10 g		Herbata	2 g
1709	Herbata, chleb sł, mr (porcja)			Jarzynka	5 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Kości	50 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g			
	Chleb słonecznikowy	100 g		Pietruszka	20 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Brokuły	100 g			
	Mleko	300 g		Ziemniaki	150 g			
	Płatki owsiane	30 g	02106	Zraz wp.pieczony w sosie (porcja)				
				Łopatka wieprzowa	100 g			
				Mąka pszenna	15 g			
				Jaja	0,1 s			
				Smalec	20 g			
				Cebula	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Sos pieczeniowy	10 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko (g)				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09065	Mizeria ze śmietaną (g)				
				Ogórki	160 g			
				Śmietana	20 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 1024 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1209 [kcal]			Wartość kaloryczna: 500 [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]
11432	2732	106,03	47,13	350,76	103,72	99,99	16,43	3099,70	51,34	608,70

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