



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	01174	Ziemniaczana czysta lekk.got.		1343	Szynka gotowana	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr	
3634	Salata ziel.	10 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
17025	Herbata,bulka,mr			Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Sól	10 g		Bulka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g		Masło roślinne	10 g
	Bulka 100g	1 sz	02021	Gulasz wieprz.got.				
	Masło roślinne	10 g		Łopatka wieprzowa	100 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Margaryna	5 g			
	Mleko	300 g		Mleko	40 g			
	Płatki owsiane	30 g		Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09165	Marchewka opr z groszkiem got				
				Marchew	15 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
				Groszek kons.	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3702	Banany	100 g			
Wartość kaloryczna: 923 [kcal]			Wartość kaloryczna: 916 [kcal]			Wartość kaloryczna: 379 [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]
9281	2218	74.10	31.86	298.20	102.32	82.23	14.64	764.55	43.06	141.10

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