



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1324	Polędwica wędz.	50 g	01037	Jarzynowa got.		1321	Kiełbasa żywiecka	60 g
3801	Dżem truskawkowy	25 g		Ziemniaki	150 g	3625	Ogórki grunt.	50 g
3628	Pomidory	50 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
1326	Szpinak	10 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
17025	Herbata, bułka, mr			Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
	Bułka 100g	1 sz		Pietruszka	30 g			
	Masło roślinne	10 g		Fasolka szparag.	30 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Konc. pomidor. 30%	10 g			
	Mleko	300 g		Mąka pszenna	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		Sól	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			06028	Kotlet drobiowy smażony				
				Filet kurczaka	100 g			
				Jaja	0,1 s			
				Bułka tarta	20 g			
				Olej jadalny	20 g			
				Mąka pszenna	10 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			
Wartość kaloryczna: 642 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1080 [kcal]			Wartość kaloryczna: 600 [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]
9717	2322	72.84	19.24	350.86	103.56	68.16	14.18	1118.25	51.68	305.60

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