



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	50 g	01174	Ziemniaczana czysta lekk.got.		1336	Szynka mielona	60 g
3803	Dżem porzeczkowy	25 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	17025	Herbata, bułka, mr	
018	Bułka 50 g	1 sz		Selery	20 g		Herbata	2 g
0301	Bułka słodka	1 sz		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g		Bułka 100g	1 sz
17001	Herbata got.			Jarzynka	2 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g	02086	Suflet dr. pieczony				
	Herbata	2 g		Kurczak ćwiartka	200 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Marchew	20 g			
	Mleko	300 g		Pietruszka	10 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Selery	10 g			
				Bułka tarta	5 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
				Jaja	0,1 s			
			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: 928 [kcal]			Wartość kaloryczna: 926 [kcal]			Wartość kaloryczna: 368 [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]
9295	2222	33.46	10.56	326.66	99.64	56.77	14.25	847.15	37.75	209.90

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