



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	40 g	01038	Jarzynowa lekk.got.		1343	Szynka gotowana	60 g
3628	Pomidory	50 g		Konc.pomidor.30%	10 g	3635	Salata lodowa	50 g
17025	Herbata,bulka,mr			Marchew	80 g	17025	Herbata,bulka,mr	
	Herbata	2 g		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	30 g		Cukier	20 g
	Bulka 100g	1 sz		Selery	30 g		Bulka 100g	1 sz
	Masło roślinne	10 g		Mleko	40 g		Masło roślinne	10 g
08064	Twaróg z ml.mp			Ziemniaki	150 g			
	Ser twarog.	50 g		S ó l	10 g			
	Mleko 2%	20 g		Jarzynka	2 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.		10123	Makaron nitki got. z mięsem				
	Mleko	300 g		Makaron nitka	100 g			
	Płatki owsiane	30 g		Marchew	20 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Margaryna zw.	10 g			
				Łopatka wieprzowa	100 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bulka 50 g	1 sz			
			3307	Herbatniki	40 g			
Wartość kaloryczna: 690 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1445 [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]
10522	2515	55.09	17.74	398.80	114.80	98.25	13.80	887.40	53.73	199.70

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