



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	40 g	0112	Barszcz czerwony lekk.got		1624	Szynka kanapkowa	60 g
3801	Dżem truskawkowy	25 g		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr	
1326	Szpinak	10 g		Mleko	40 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
0301	Bułka słodka	1 sz		Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz
22223	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Ziemniaki	150 g			
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
01073	Manna na mleku got.		02131	Makaron z sosem bolońskim				
	Mleko	300 g		Makaron nitka	100 g			
	Kasza manna	30 g		Łopatka wieprzowa	80 g			
				Marchew	30 g			
				Pomidory	150 g			
				Cebula	20 g			
				Konc.pomidor.30%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3702	Banany	100 g			
Wartość kaloryczna: 914 [kcal]			Wartość kaloryczna: 922 [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]
9268	2215	37.68	12.28	343.43	101.73	80.48	13.27	1170.05	51.78	289.90

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