



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1324	Poledwica wędz.	50 g	01043	Koperkowa got.		1321	Kiełbasa żywiecka	60 g
3801	Dżem truskawkowy	25 g		Ziemniaki	150 g	3625	Ogórki grunt.	50 g
021	Chleb krojony	50 g		Mąka pszenna	5 g	17011	Herbata, chleb, mr	
0301	Bułka słodka	1 sz		Koperek	10 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Śmietana	20 g		Chleb krojony	100 g
1326	Szpinak	10 g		Marchew	30 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Selery	10 g			
	Cukier	20 g		Pory	10 g			
	Herbata	2 g		Pietruszka	10 g			
01073	Manna na mleku got.			Sól	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzynka	2 g			
	Kasza manna	30 g	02021	Gulasz wieprz. got.				
				Łopátka wieprzowa	100 g			
				Margaryna	5 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			10020	Kasza jęczm. got. na sypko				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09120	Sur. z marchewki i jabłka				
				Jabłka	60 g			
				Marchew	150 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Majonez	20 g			
				Cukier	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 790 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1174 [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]
10730	2564	66.43	24.31	335.62	113.37	80.94	14.60	1294.45	51.30	374.50

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