



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1321	Kielbasa żywiecka	40 g	01170	Selerowa z grzankami got.		1343	Szynka gotowana	60 g
3627	Papryka św.	50 g		Selery	100 g	3625	Ogórki grunt.	50 g
1326	Szpinak	10 g		Śmietana 18%	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
018	Bułka 50 g	1 sz		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Marchew	30 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	30 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got.			Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Sól	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Bułka 50 g	1 sz			
	Mleko	300 g	06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym				
	Płatki jęczmienne	30 g		Kurczak	200 g			
				Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Margaryna zw.	5 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: 1023 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1250 [kcal]			Wartość kaloryczna: 490 [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]
11563	2764	53.64	18.23	405.02	109.08	77.24	16.16	1174.15	48.24	398.20

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