



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Poledwica drobiowa	50 g	01037	Jarzynowa got.		1305	Golonka pr.	60 g
3802	Dżem wiśniowy	25 g		Ziemniaki	150 g	3635	Sałata lodowa	50 g
021	Chleb krojony	50 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
0301	Bułka słodka	1 sz		Kości	50 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
1327	Roszonka	10 g		Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Pietruszka	30 g			
	Cukier	20 g		Fasolka szparag.	30 g			
	Herbata	2 g		Konc.pomidor.30%	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Mąka pszenna	10 g			
	Mleko	300 g		Sól	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		Jarzynka	2 g			
			02131	Makaron z sosem bolońskim				
				Makaron nitka	100 g			
				Łopatka wieprzowa	80 g			
				Marchew	30 g			
				Pomidory	150 g			
				Cebula	20 g			
				Konc.pomidor.30%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3702	Banany	100 g			
Wartość kaloryczna: 782 [kcal]			Wartość kaloryczna: 989 [kcal]			Wartość kaloryczna: 420 [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]
9168	2191	41.13	13.51	343.33	105.89	78.71	13.41	1128.40	55.75	421.30

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