



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	50 g	01184	Barszcz czerwony lekk. z jajkiem got.		1343	Szynka gotowana	60 g
3801	Dżem truskawkowy	40 g		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Mąka pszenna	5 g	17025	Herbata, bułka, mr	
0301	Bułka słodka	1 sz		Jarzynka	2 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g		Bułka 100g	1 sz
1327	Roszonka	10 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Pietruszka	20 g			
	Cukier	20 g		Mleko 2%	40 g			
	Herbata	2 g		Jaja	0,5 s			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Ziemniaki	150 g			
	Mleko	300 g	02021	Gulasz wieprz. got.				
	Płatki owsiane	30 g		Łopatka wieprzowa	100 g			
				Margaryna	5 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09150	Marchewka got. z wody				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bułka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 932 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1083 [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]
10018	2394	53.11	17.66	347.66	111.22	90.82	14.18	935.35	52.69	226.10

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