



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1302	Schab pieczony	80 g	01149	Żurek z jajkiem lekk.got		1324	Poledwica wędz.	60 g
3628	Pomidory	50 g		Jaja	0,5 s	3635	Salata lodowa	50 g
1327	Roszonka	10 g		Marchew	50 g	08064	Twaróg z ml.mp	
17025	Herbata,bulka,mr			Pietruszka	20 g		Ser twarog.	50 g
	Herbata	2 g		Selery	20 g		Mleko 2%	20 g
	Cukier	20 g		Mleko	40 g	17025	Herbata,bulka,mr	
	Bułka 100g	1 sz		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
				Barsz biały	10 g		Bułka 100g	1 sz
				S ó l	10 g		Masło roślinne	10 g
				Jarzyńka	2 g			
			06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym				
				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			
			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: 453 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1163 [kcal]			Wartość kaloryczna: 459 [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]
8683	2075	41.16	13.17	293.63	98.98	76.67	12.04	702.70	38.11	105.40

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