



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kielbasa szynkowa	50 g	01168	Grysikowa lekk.got.		1333	Ogonówka	60 g
3801	Dżem truskawkowy	40 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Selery	20 g	17025	Herbata,bułka,mr	
1326	Szpinak	10 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
0301	Bułka słodka	1 sz		Kasza manna	25 g		Bułka 100g	1 sz
22223	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Jarzynka	2 g			
	Cukier	20 g	07063	Ryba got.w jarzynach				
	Herbata	2 g		Filety rybne	100 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Marchew	40 g			
	Mleko	300 g		Pietruszka	20 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Selery	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09062	Jarzynki got.opr.				
				Margaryna	7 g			
				Marchew	80 g			
				Mąka pszenna	5 g			
				Pietruszka	50 g			
				Selery	50 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3702	Banany	100 g			
		Wartość kaloryczna: 1082 [kcal]			Wartość kaloryczna: 834 [kcal]			Wartość kaloryczna: 384 [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]
9625	2300	37.08	11.42	346.96	103.93	62.26	14.15	1118.97	45.06	163.10

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