



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kielbasa szynkowa	50 g	01169	Krupnik ryżowy lekk. got.		1324	Poledwica wędz.	60 g
3801	Dżem truskawkowy	40 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Marchew	50 g	17025	Herbata, bułka, mr	
0301	Bułka słodka	1 sz		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Ryż	25 g		Bułka 100g	1 sz
1326	Szpinak	10 g		S ó l	10 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Jarzyńka	2 g			
	Cukier	20 g	06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym				
	Herbata	2 g		Kurczak	200 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Marchew	30 g			
	Mleko	300 g		Pietruszka	30 g			
	Płatki owsiane	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.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 1084 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1126 [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]
10852	2594	40.97	12.76	364.36	110.64	64.75	13.79	1050.70	47.25	169.40

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