



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1333	Ogonówka	60 g	01025	Ziemniaczana lekk.got. (ml)		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3635	Salata lodowa	20 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
13234	Bagietka,kawa ml,mr (porcja)			Selery	20 g		Herbata	2 g
	Bagietka	1 sz		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Masło roślinne	10 g		Mąka pszenna	10 g		Bulka 100g	1 sz
	Kawa inka	3 g		Mleko 2%	40 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
	Mleko 2%	300 g		Jarzynka	2 g			
			07063	Ryba got.w jarzynach (g)				
				Filety rybne	100 g			
				Marchew	40 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09150	Marchewka got. z wody (g)				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bulka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 684 [kcal]			Wartość kaloryczna: 793 [kcal]			Wartość kaloryczna: 374 [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]
7748	1852	35.46	11.29	315.75	110.08	59.37	13.92	1069.40	45.72	169.40

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