



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1333	Ogonówka	60 g	02109	Ziemn. z ziel. groszkiem lekk.got. (g)		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
3628	Pomidory	50 g		Groszek kons.	20 g	3635	Salata lodowa	50 g
3635	Salata lodowa	20 g		Ziemniaki	150 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
13234	Bagietka,kawa ml,mr (porcja)			Mleko 2%	40 g		Herbata	2 g
	Bagietka	1 sz		Mąka pszenna	10 g		Cukier	20 g
	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g		Bułka 100g	1 sz
	Kawa inka	3 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g			
	Mleko 2%	300 g		S ó l	10 g			
				Jarzyńska	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			
			09148	Salata ze śmiet. (porcja)				
				Salata ziel.	100 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 684 [kcal]			Wartość kaloryczna: 741 [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]
7528	1799	35.37	12.24	299.77	99.28	59.22	13.56	1036.90	41.54	233.10

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