



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	60 g	01174	Ziemniaczana czysta lekk.got. (porcja)		1333	Ogonówka	60 g
3628	Pomidor	50 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
	Mleko	300 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
	Płatki jęczmienne	30 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
17025	Herbata,bulka,mr (porcja)			S ó l	10 g		Bulka 100g	1 sz
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g	07063	Ryba got.w jarzynach (g)				
	Bulka 100g	1 sz		Filety rybne	100 g			
	Masło roślinne	10 g		Marchew	40 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 645 [kcal]			Wartość kaloryczna: 618 [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 ]
6891	1647	30.37	9.53	279.69	94.48	49.48	13.08	675.00	38.10	111.70

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