



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	01174	Ziemniaczana czysta lekk.got. (porcja)		1333	Ogonówka	60 g
201	Jaja	1 s		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Selery	20 g		Herbata	2 g
	Mleko	300 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Płatki jęczmienne	30 g		S ó l	10 g		Bułka 100g	1 sz
17025	Herbata,bułka,mr (porcja)			Jarzyńka	2 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g	07063	Ryba got.w jarzynach (g)				
	Cukier	20 g		Filety rybne	100 g			
	Bułka 100g	1 sz		Marchew	40 g			
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09120	Sur. z marchewki i jabłka (g)				
				Jabłka	60 g			
				Marchew	150 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Majonez	20 g			
				Cukier	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 761 [kcal]			Wartość kaloryczna: 898 [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]
8549	2043	43.15	14.51	306.83	113.51	60.76	13.38	754.30	52.70	179.90

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