



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	01150	Ziemniaczana czysta got. (porcja)		1340	Lunchmeat	60 g
201	Jaja	1 s		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Pietruszka	30 g		Herbata	2 g
	Mleko	300 g		Selery	30 g		Cukier	20 g
	Płatki jęczmienne	30 g		Kości	50 g		Chleb krojony	100 g
17025	Herbata, bułka, mr (porcja)			Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g	0733	Jarzynka	2 g			
	Cukier	20 g		Ryba smażona (porcja)				
	Bułka 100g	1 sz		Filety rybne	100 g			
	Masło roślinne	10 g		Mąka pszenna	20 g			
				Olej jadalny	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: 1127 [kcal]			Wartość kaloryczna: 505 [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 ]
10014	2393	67,19	17,15	343,11	111,73	65,84	14,75	797,00	55,13	259,90

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