



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
201	Jaja	1 s	01168	Grysikowa lekk.got. (porcja)		1345	Kurczak faszerowany	60 g
1315	Kielbasa szynkowa	40 g		Marchew	50 g	17025	Herbata, bułka, mr (porcja)	
3635	Salata lodowa	50 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
17025	Herbata, bułka, mr (porcja)			Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g		Bułka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Kasza manna	25 g		Masło roślinne	10 g
	Bułka 100g	1 sz		S ó l	10 g	3628	Pomidory	50 g
	Masło roślinne	10 g		Jarzynka	2 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)		07063	Ryba got.w jarzynach (g)				
	Mleko	300 g		Filety rybne	100 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Marchew	40 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
			09150	Marchewka got. z wody (g)				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bułka tarta	5 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09009	Buraczki got.opr. (porcja)				
				Buraki	180 g			
				Margaryna	7 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		757 [kcal]	Wartość kaloryczna:		960 [kcal]	Wartość kaloryczna:		429 [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]
8976	2145	52.87	14.26	344.05	112.06	62.45	12.50	982.87	49.97	86.80

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