



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08061	Twaróg z ml. (porcja)		01171	Selerowa lekk. z grzankami got. (porcja)		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
	Ser twarog.	100 g		Selery	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Mleko 2%	40 g		Ziemniaki	150 g	17025	Herbata, bułka, mr (porcja)	
17025	Herbata, bułka, mr (porcja)			Mleko 2%	40 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Mąka pszenna	10 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Marchew	30 g		Bułka 100g	1 sz
	Bułka 100g	1 sz		Pietruszka	30 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Jarzynka	2 g			
	Mleko	400 g		Bułka 50 g	1 sz			
	Płatki owsiane	30 g	07063	Ryba got.w jarzynach (g)				
3628	Pomidory	50 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: 779 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1029 [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]
9130	2182	42.90	16.16	362.83	110.98	74.08	13.06	1026.30	47.72	212.10

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