



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1324	Poledwica wędz.	60 g	01126	Koperkowa lekk.got. (ml)		1212	Szynka drobiowa	60 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3635	Salata lodowa	20 g		Mąka pszenna	5 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Koperek	10 g		Herbata	2 g
	Mleko	300 g		Marchew	30 g		Cukier	20 g
	Płatki jęczmienne	30 g		Pietruszka	10 g		Bułka 100g	1 sz
17025	Herbata,bułka,mr (porcja)			Selery	10 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Mleko	40 g			
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
	Bułka 100g	1 sz		Jarzyńka	2 g			
	Masło roślinne	10 g	07063	Ryba got.w jarzynach (g)				
				Filety rybne	100 g			
				Marchew	40 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09150	Marchewka got. z wody (g)				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bułka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		654 [kcal]	Wartość kaloryczna:		763 [kcal]	Wartość kaloryczna:		378 [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]
7513	1796	35.04	11.26	304.88	107.35	53.05	13.45	732.45	43.61	118.00

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

.....

.....

.....

.....

.....