



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1347	Poledwiczanka	60 g	01043	Koperkowa got. (ml)		1320	Kiełbasa śląska	60 g
3625	Ogórki grunt.	50 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3635	Salata lodowa	20 g		Mąka pszenna	5 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
018	Bułka 50 g	1 sz		Koperek	10 g		Herbata	2 g
021	Chleb krojony	50 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Śmietana	20 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got. (porcja)			Marchew	30 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Selery	10 g			
	Herbata	2 g		Pory	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Pietruszka	10 g			
	Mleko	300 g		S ó l	10 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Jarzynka	2 g			
			0733	Ryba smażona (porcja)				
				Filety rybne	100 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Olej jadalny	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09116	Surówka z białej kapusty (g)				
				Kapusta biała	200 g			
				Majonez	20 g			
				Marchew	20 g			
				Cebula	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		937 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1152 [kcal]	Wartość kaloryczna:		526 [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]
10937	2614	62.81	16.83	389.33	103.51	65.89	14.73	1084.25	54.02	421.00

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