



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kielbasa szynkowa	60 g	01038	Jarzynowa lekk.got. (porcja)		1343	Szynka gotowana	60 g
3628	Pomidory	50 g		Konc.pomidor.30%	10 g	3635	Salata lodowa	50 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Marchew	80 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
	Mleko	400 g		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
	Płatki owsiane	30 g		Pietruszka	30 g		Cukier	20 g
17025	Herbata,bulka,mr (porcja)			Selery	30 g		Bulka 100g	1 sz
	Herbata	2 g		Mleko	40 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g			
	Bulka 100g	1 sz		S ó l	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Jarzynka	2 g			
3634	Salata ziel.	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			
				Bulka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 696 [kcal]			Wartość kaloryczna: 821 [kcal]			Wartość kaloryczna: 379 [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]
7933	1896	38.51	12.73	319.31	117.63	57.37	13.29	1077.90	52.79	136.60

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