



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz	01030	Krupnik jęczm. lekk.got. (ml)		1343	Szynka gotowana	60 g
1333	Ogonówka	40 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
3634	Salata ziel.	10 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
17025	Herbata,bułka,mr (porcja)			Selery	20 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Kasza jęczm.	25 g		Bułka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
	Bułka 100g	1 sz		Jarzynka	2 g			
	Masło roślinne	10 g	07063	Ryba got.w jarzynach (g)				
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Filety rybne	100 g			
	Mleko	400 g		Marchew	40 g			
	Płatki owsiane	30 g		Pietruszka	20 g			
				Selery	20 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)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 978 [kcal]			Wartość kaloryczna: 832 [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 ]
9160	2189	63.93	28.60	323.72	105.48	64.32	14.38	803.57	43.58	146.70

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