



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	01042	Krupnik jęczm. got. (ml)		1343	Szynka gotowana	60 g
1333	Ogonówka	40 g		Ziemniaki	150 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
3628	Pomidory	50 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
1406	Salceson czarny	10 g		Marchew	50 g		Herbata	2 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Mleko	400 g		Selery	20 g		Chleb krojony	100 g
	Płatki owsiane	30 g		Kasza jęczm.	25 g		Masło roślinne	10 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Sól	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
	Cukier	20 g	07113	Śledz w oleju (g)				
	Chleb krojony	100 g		Filety śledź.	110 g			
	Masło roślinne	10 g		Cebula	60 g			
				Olej jadalny	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3809	Jabłka	200 g			
Wartość kaloryczna: 1122 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1069 [kcal]			Wartość kaloryczna: 490 [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]
11217	2681	85,90	29,77	373,40	121,42	80,92	16,65	1010,10	59,68	382,90

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