



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1341	Parówki	70 g	14010	Brokułowa (g)		1307	Kiełbasa krak.parz.	60 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	5 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
026	Chleb słonecznikowy	50 g		S ó l	10 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Jarzyńska	5 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Kości	50 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got. (porcja)			Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Selery	20 g			
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Brokuły	100 g			
	Mleko	300 g		Ziemniaki	150 g			
	Płatki jęczmienne	30 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			
			09155	Surówka z warzyw miesz. (porcja)				
				Marchew	40 g			
				Cukier	5 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Jabłka	30 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Cebula	20 g			
				Ogórki kwasz.	20 g			
				Majonez	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Groszek kons.	20 g			
				Pory	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 831 [kcal]			Wartość kaloryczna: 995 [kcal]			Wartość kaloryczna: 606 [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]
10180	2433	51,04	17,67	391,92	115,69	72,12	15,75	2915,45	46,83	509,70

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