



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1324	Poledwica wędz.	60 g	01168	Grysikowa lekk.got. (porcja)		1624	Szynka kanapkowa	60 g
3635	Salata lodowa	50 g		Marchew	50 g	3628	Pomidory	50 g
13229	Kawa ml, bułka,mr (porcja)			Selery	20 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
	Kawa inka	3 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Ziemiaki	150 g		Cukier	20 g
	Mleko 2%	300 g		Kasza manna	25 g		Bułka 100g	1 sz
	Bułka 100g	1 sz		Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Jarzyńka	2 g			
			07063	Ryba got.w jarzynach (g)				
				Filety rybne	100 g			
				Marchew	40 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
			09141	Ziemiaki got. (g)				
				Ziemiaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09149	Marchewka got.opr. (g)				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	180 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 547 [kcal]			Wartość kaloryczna: 836 [kcal]			Wartość kaloryczna: 381 [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]
7384	1765	32.82	10.86	300.02	108.23	52.32	12.85	914.25	43.94	153.70

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