



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1344	Parówki z szynki	70 g	01167	Grysikowa got. (porcja)		1624	Szynka kanapkowa	60 g
36250	Ogórki szklarniowe	50 g		Marchew	50 g	3628	Pomidory	50 g
13227	Kawa ml, chleb, mr (porcja)			Pietruszka	20 g	17025	Herbata, bułka, mr (porcja)	
	Kawa inka	3 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
	Mleko 2%	300 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g		Bułka 100g	1 sz
	Masło roślinne	10 g		Kasza manna	25 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g		Sól	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			0733	Ryba smażona (porcja)				
				Filety rybne	100 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Olej jadalny	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09159	Surówka z marchewki i chrzanu (porcja)				
				Marchew	180 g			
				Majonez	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Chrzan mar.	20 g			
				Cukier	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		583 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1195 [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]
9035	2159	51,97	12,53	331,78	106,57	48,21	12,92	972,10	48,60	303,70

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