



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	60 g	01025	Ziemniaczana lekk. got.		08061	Twaróg z ml.	
3635	Salata lodowa	50 g		Ziemniaki	150 g		Ser twarog.	100 g
17025	Herbata, bułka, mr			Marchew	50 g		Mleko 2%	40 g
	Herbata	2 g		Selery	20 g	17025	Herbata, bułka, mr	
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Bułka 100g	1 sz		Mąka pszenna	10 g		Cukier	20 g
	Masło roślinne	10 g		Mleko 2%	40 g		Bułka 100g	1 sz
01073	Manna na mleku got.			Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
	Mleko	300 g		Jarzynka	2 g	3628	Pomidory	50 g
	Kasza manna	30 g	07063	Ryba got. w jarzynach				
				Filety rybne	100 g			
				Marchew	40 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09149	Marchewka got. opr.				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	180 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 638 [kcal]			Wartość kaloryczna: 803 [kcal]			Wartość kaloryczna: 461 [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]
7956	1901	37.68	13.45	317.73	115.37	60.63	12.27	813.85	47.74	93.10

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