



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	60 g	01174	Ziemniaczana czysta lekk.got.		1333	Ogonówka	60 g
3635	Salata lodowa	50 g		Ziemniaki	150 g	3628	Pomidory	50 g
17025	Herbata,bułka,mr			Marchew	50 g	1327	Roszponka	10 g
	Herbata	2 g		Selery	20 g	17025	Herbata,bułka,mr	
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Bułka 100g	1 sz		S ó l	10 g		Cukier	20 g
	Masło roślinne	10 g		Jarzynka	2 g		Bułka 100g	1 sz
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.		07063	Ryba got.w jarzynach			Masło roślinne	10 g
	Mleko	300 g		Filety rybne	100 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Marchew	40 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09009	Buraczki got.opr.				
				Buraki	180 g			
				Margaryna	7 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 630 [kcal]			Wartość kaloryczna: 751 [kcal]			Wartość kaloryczna: 387 [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]
7397	1768	32.91	10.58	301.49	99.59	52.23	13.02	799.87	39.04	132.10

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