



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	0112	Barszcz czerwony lekk.got		1333	Ogonówka	60 g
3628	Pomidory	50 g		Buraki	100 g	1405	Salceson	50 g
17025	Herbata,bulka,mr			Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr	
	Herbata	2 g		Mleko	40 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
	Bulka 100g	1 sz		Pietruszka	20 g		Bulka 100g	1 sz
	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
01073	Manna na mleku got.			Ziemniaki	150 g			
	Mleko	300 g		Sól	10 g			
	Kasza manna	30 g		Jarzynka	2 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			
			09062	Jarzynki got.opr.				
				Margaryna	7 g			
				Marchew	80 g			
				Mąka pszenna	5 g			
				Pietruszka	50 g			
				Selery	50 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 641 [kcal]			Wartość kaloryczna: 812 [kcal]			Wartość kaloryczna: 535 [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]
8313	1987	49.89	17.52	310.58	103.82	62.39	13.88	939.42	47.01	151.30

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