



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
2306	Ryby wędz.	100 g	01167	Gryskowa got.		1333	Ogonówka	60 g
3627	Papryka św.	50 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
17011	Herbata, chleb, mr			Selery	20 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g		Chleb krojony	100 g
	Chleb krojony	100 g		Kasza manna	25 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	02021	Gulasz wieprz. got.				
	Płatki jęczmienne	30 g		Łopatka wieprzowa	100 g			
				Margaryna	5 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09148	Salata ze śmiet.				
				Salata ziel.	100 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		751 [kcal]	Wartość kaloryczna:		972 [kcal]	Wartość kaloryczna:		496 [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]
9286	2219	47,47	16,62	361,87	100,23	82,58	14,33	1000,10	44,48	345,10

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