



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08061	Twaróg z ml.		01025	Ziemniaczana lekk.got.		1339	Szynka babuni	60 g
	Ser twarog.	100 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Mleko 2%	40 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr	
17025	Herbata,bulka,mr			Selery	20 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	10 g		Bulka 100g	1 sz
	Bulka 100g	1 sz		Mleko 2%	40 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	07063	Ryba got.w jarzynach				
	Płatki owsiane	30 g		Filety rybne	100 g			
3628	Pomidory	50 g		Marchew	40 g			
3634	Salata ziel.	10 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: 730 [kcal]			Wartość kaloryczna: 806 [kcal]			Wartość kaloryczna: 379 [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]
8015	1916	39.79	14.44	313.53	106.72	61.23	11.77	761.67	42.48	132.70

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