



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Poledwica drobiowa	50 g	02109	Ziemn. z ziel. groszkiem lekk.got.		1333	Ogonówka	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Groszek kons.	20 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	17025	Herbata,bulka,mr	
1327	Roszpodka	10 g		Mleko 2%	40 g		Herbata	2 g
17025	Herbata,bulka,mr			Mąka pszenna	10 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Marchew	50 g		Bulka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Bulka 100g	1 sz		Pietruszka	20 g			
	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	07063	Ryba got.w jarzynach				
	Płatki jęczmienne	30 g		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 jablek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		922 [kcal]	Wartość kaloryczna:		815 [kcal]	Wartość kaloryczna:		384 [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 ]
8870	2120	61.27	27.28	312.68	105.68	68.72	15.32	818.67	46.75	124.60

<b>POSILEK</b>	<b>Występujące Alergeny</b>
<b>Śniadanie</b>	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten
<b>Obiad</b>	Mleko Ryby Seler Gluten
<b>Kolacja</b>	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten