



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1324	Poledwica wędz.	60 g	01174	Ziemniaczana czysta lekk.got.		1333	Ogonówka	60 g
3635	Salata lodowa	50 g		Ziemniaki	150 g	3628	Pomidory	50 g
13229	Kawa ml, bułka,mr			Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr	
	Kawa inka	3 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Mleko 2%	300 g		S ó l	10 g		Bułka 100g	1 sz
	Bułka 100g	1 sz		Jarzynka	2 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g	2105	Bitek schabowy got.w sosie jarz.				
				Marchew	30 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Schab b/k	100 g			
			09148	Salata ze śmiet.				
				Salata ziel.	100 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 547 [kcal]			Wartość kaloryczna: 867 [kcal]			Wartość kaloryczna: 385 [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]
7528	1799	37.55	13.89	277.74	98.22	77.61	12.61	835.20	46.37	190.10

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