



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	50 g	01038	Jarzynowa lekk.got.		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Konc.pomidor.30%	10 g	3635	Salata lodowa	50 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	80 g	17025	Herbata,bułka,mr	
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
1327	Roszpodka	10 g		Pietruszka	30 g		Cukier	20 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Selery	30 g		Bułka 100g	1 sz
17001	Herbata got.			Mleko	40 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g			
	Herbata	2 g		S ó l	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	07004	Ryba po grecku				
	Płatki owsiane	30 g		Filety rybne	100 g			
				Cebula	30 g			
				Konc.pomidor.30%	30 g			
				Marchew	100 g			
				Pory	20 g			
				Pietruszka	50 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Olej jadalny	30 g			
				Selery	50 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 957 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1245 [kcal]			Wartość kaloryczna: 548 [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]
11504	2749	64.90	12.62	353.60	112.50	65.31	13.83	1113.10	51.23	203.90

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