



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	50 g	01037	Jarzynowa got.		1344	Parówki z szynki	70 g
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
22223	Masło roślinne	10 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata,chleb,mr	
018	Bułka 50 g	1 sz		Kości	50 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
1327	Roszponka	10 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got.			Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	30 g			
	Herbata	2 g		Fasolka szparag.	30 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Konc.pomidor.30%	10 g			
	Mleko	300 g		Mąka pszenna	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			07004	Ryba po grecku				
				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.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		957 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1296 [kcal]	Wartość kaloryczna:		420 [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]
11185	2673	66,32	13,86	383,92	113,43	65,59	14,03	980,20	52,25	395,90

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