



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kielbasa szynkowa	60 g	01172	Selerowa z makaronem got.		1325	Łopatka pieczona	60 g
3627	Papryka św.	50 g		Selery	100 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Śmietana 18%	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
17025	Herbata, bułka, mr			Kości	50 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Marchew	30 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	30 g		Chleb krojony	100 g
	Bułka 100g	1 sz		Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Makaron nitka	30 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Sól	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzyńka	2 g			
	Płatki owsiane	30 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.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		825 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1208 [kcal]	Wartość kaloryczna:		421 [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 ]
10268	2454	66.01	13.49	343.36	109.85	54.82	13.12	1068.70	50.00	233.90

<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