



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kielbasa szynkowa	50 g	01167	Grysikowa got.		1402	Paszтетowa	80 g
3802	Dżem wiśniowy	40 g		Marchew	50 g	3627	Papryka św.	50 g
022	Chleb razowy	60 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
0301	Bułka słodka	1 sz		Selery	20 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
3633	Rzodkiewka	50 g		Ziemniaki	150 g		Chleb krojony	100 g
1326	Szpinak	10 g		Kasza manna	25 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Sól	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Herbata	2 g	07004	Ryba po grecku				
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Filety rybne	100 g			
	Mleko	300 g		Cebula	30 g			
	Płatki jęczmienne	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			
			3702	Banany	100 g			
Wartość kaloryczna: 920 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1223 [kcal]			Wartość kaloryczna: 428 [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]
10759	2571	60.54	11.03	354.45	108.00	51.41	13.30	1077.80	47.88	171.40

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