



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kielbasa szynkowa	50 g	01030	Krupnik jęczm. lekk.got.		1333	Ogonówka	60 g
3801	Dżem truskawkowy	40 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
0301	Bułka słodka	1 sz		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr	
018	Bułka 50 g	1 sz		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g		Cukier	20 g
3628	Pomidor	50 g		Kasza jęczm.	25 g		Bułka 100g	1 sz
1326	Szpinak	10 g		S ó l	10 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Jarzynka	2 g			
	Cukier	20 g	07063	Ryba got.w jarzynach				
	Herbata	2 g		Filety rybne	100 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Marchew	40 g			
	Mleko	300 g		Pietruszka	20 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Selery	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09062	Jarzynki got.opr.				
				Margaryna	7 g			
				Marchew	80 g			
				Mąka pszenna	5 g			
				Pietruszka	50 g			
				Selery	50 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 1082 [kcal]			Wartość kaloryczna: 827 [kcal]			Wartość kaloryczna: 384 [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]
9594	2293	36.75	11.38	346.53	103.90	59.89	14.15	1017.47	44.46	163.10

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