



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kielbasa szynkowa	50 g	01042	Krupnik jęczm. got.		1333	Ogonówka	60 g
3801	Dżem truskawkowy	40 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
0301	Bułka słodka	1 sz		Kości	50 g	17025	Herbata, bułka, mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Selery	20 g		Bułka 100g	1 sz
1326	Szpinak	10 g		Kasza jęczm.	25 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			S ó l	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Herbata	2 g	07005	Ryba po grecku lekk.				
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Filety rybne	100 g			
	Mleko	300 g		Marchew	100 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Pietruszka	50 g			
				Selery	50 g			
				Konc.pomidor.30%	30 g			
				Olej jadalny	20 g			
				Mąka pszenna	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 1082 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1113 [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 ]
10789	2579	52.28	11.16	357.23	105.34	62.78	14.09	1002.60	48.76	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