



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.		1402	Paszтетowa	80 g
3823	Powidła	40 g		Ziemniaki	150 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
0301	Bułka słodka	1 sz		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g		Herbata	2 g
022	Chleb razowy	60 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
3627	Papryka św.	50 g		Selery	20 g		Chleb krojony	100 g
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	07004	Ryba po grecku				
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Filety rybne	100 g			
	Mleko	300 g		Konc.pomidor.30%	30 g			
	Płatki jęczmienne	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: 927 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1206 [kcal]			Wartość kaloryczna: 419 [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 ]
10678	2552	60,04	10,94	351,20	106,29	48,47	13,30	961,90	51,98	153,10

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