



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kiełbasa szynkowa	60 g	14010	Brokułowa (g)		1320	Kiełbasa śląska	60 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	5 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
3635	Salata lodowa	20 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata,chleb,mr (porcja)	
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			S ó l	10 g		Herbata	2 g
	Mleko	400 g		Jarzynka	5 g		Cukier	20 g
	Płatki owsiane	30 g		Kości	50 g		Chleb krojony	100 g
17011	Herbata,chleb,mr (porcja)			Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Selery	20 g			
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g			
	Chleb krojony	100 g		Brokuły	100 g			
	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g			
			07004	Ryba po grecku (g)				
				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. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 809 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1130 [kcal]			Wartość kaloryczna: 525 [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]
10310	2464	75,39	17,47	374,64	115,94	78,48	15,27	2917,35	59,09	449,60

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