



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
3803	Dżem porzeczkowy	40 g	01037	Jarzynowa got. (porcja)		1307	Kiełbasa krak.parz.	60 g
1336	Szynka mielona	40 g		Ziemniaki	150 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
36250	Ogórki szklarniowe	50 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata,chleb,mr (porcja)	
3634	Salata ziel.	10 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
13233	Bagietka,herbata,mr (porcja)			Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
	Bagietka	1 sz		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	30 g			
	Cukier	20 g		Fasolka szparag.	30 g			
01073	Manna na mleku got. (porcja)			Konc.pomidor.30%	10 g			
	Mleko	300 g		Mąka pszenna	10 g			
	Kasza manna	30 g		S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			07113	Śledz w oleju (g)				
				Filety śledź.	110 g			
				Cebula	60 g			
				Olej jadalny	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3809	Jabłka	200 g			
Wartość kaloryczna: 740 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1119 [kcal]			Wartość kaloryczna: 606 [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]
10317	2466	66,28	16,97	374,34	120,67	72,67	15,22	1188,70	61,83	368,70

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