



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08061	Twaróg z ml. (porcja)		01168	Grysikowa lekk.got. (porcja)		07123	Ryba got. w galarecie (g)	
	Ser twarog.	100 g		Marchew	50 g		Filety rybne	100 g
	Mleko 2%	40 g		Selery	20 g		Żelatyna spoż.	10 g
17025	Herbata,bulka,mr (porcja)			Pietruszka	20 g		Cytryny	0,5 g
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g		Marchew	20 g
	Cukier	20 g		Kasza manna	25 g		Pietruszka	20 g
	Bulka 100g	1 sz		S ó l	10 g		Selery	20 g
	Masło roślinne	10 g		Jarzynka	2 g	09090	Salatka jarzynowa (g)	
3628	Pomidory	50 g	07063	Ryba got.w jarzynach (g)			Groszek kons.	20 g
				Filety rybne	100 g		Majonez	20 g
				Marchew	40 g		Musztarda	10 g
				Pietruszka	20 g		Śmietana	20 g
				Selery	20 g		Ziemniaki	60 g
			09141	Ziemniaki got. (g)			Jablka	20 g
				Ziemniaki	300 g		Marchew	70 g
				Mleko	15 g		Jaja	0,3 s
			09062	Jarzynki got.opr. (g)			Ogórki kwasz.	20 g
				Margaryna	7 g		Cebula	10 g
				Marchew	80 g		Pietruszka	30 g
				Mąka pszenna	5 g		Selery	30 g
				Pietruszka	50 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
				Selery	50 g		Herbata	2 g
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)			Cukier	20 g
				Jablka	80 g		Bulka 100g	1 sz
				Cukier	20 g		Masło roślinne	10 g
						01176	Barszcz czerw. got.czysty (porcja)	
							Buraki	160 g
							Marchew	50 g
							Pietruszka	20 g
							Selery	20 g
							Cukier	5 g
							Kostka rosolowa	10 g
							Cebula	10 g
							Jarzynka	2 g
							S ó l	10 g
						0304	Paluszki solone	0,1 op
Wartość kaloryczna:		461 [kcal]	Wartość kaloryczna:		834 [kcal]	Wartość kaloryczna:		905 [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]
9207	2200	37.79	12.39	357.40	115.43	58.35	27.86	881.87	42.51	168.20

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