



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	60 g	01166	Solferino lekk. got. (porcja)		1343	Szynka gotowana	60 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
13233	Bagietka,herbata,mr (porcja)			Selery	20 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
	Bagietka	1 sz		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Masło roślinne	10 g		Mleko 2%	20 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g		Bułka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g
				S ó l	10 g			
				Konc.pomidor.30%	20 g			
				Jarzynka	2 g			
			07063	Ryba got.w jarzynach (g)				
				Filety rybne	100 g			
				Marchew	40 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09149	Marchewka got.opr. (g)				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	180 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 498 [kcal]			Wartość kaloryczna: 812 [kcal]			Wartość kaloryczna: 379 [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]
7070	1690	27,19	7,07	305,32	98,42	51,12	13,63	859,05	31,24	227,30

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