



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	40 g	01171	Selerowa lekk. z grzankami got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
3628	Pomidory	50 g		Selery	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
1326	Szpinak	10 g		Mleko 2%	40 g	17025	Herbata, bułka, mr	
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Marchew	30 g		Cukier	20 g
	Mleko	300 g		Pietruszka	30 g		Bułka 100g	1 sz
	Płatki jęczmienne	30 g		Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
17025	Herbata, bułka, mr			Jarzynka	2 g			
	Herbata	2 g		Bułka 50 g	1 sz			
	Cukier	20 g	07063	Ryba got. w jarzynach				
	Bułka 100g	1 sz		Filety rybne	100 g			
	Masło roślinne	10 g		Marchew	40 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09062	Jarzynki got. opr.				
				Margaryna	7 g			
				Marchew	80 g			
				Mąka pszenna	5 g			
				Pietruszka	50 g			
				Selery	50 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 801 [kcal]			Wartość kaloryczna: 970 [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]
8997	2150	35.87	11.52	341.62	107.00	59.49	14.22	897.57	43.38	207.20

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