



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Poledwica drobiowa	60 g	01166	Solferino lekk. got.		08061	Twaróg z ml.	
3635	Salata lodowa	50 g		Marchew	50 g		Ser twarog.	100 g
17025	Herbata,bulka,mr			Selery	20 g		Mleko 2%	40 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g	17025	Herbata,bulka,mr	
	Cukier	20 g		Mleko 2%	20 g		Herbata	2 g
	Bulka 100g	1 sz		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
	Masło roślinne	10 g		Mąka pszenna	10 g		Bulka 100g	1 sz
01073	Manna na mleku got.			S ó l	10 g		Masło roślinne	10 g
	Mleko	300 g		Konc.pomidor.30%	20 g	3628	Pomidory	50 g
	Kasza manna	30 g		Jarzynka	2 g	3634	Salata ziel.	10 g
			07063	Ryba got.w jarzynach				
				Filety rybne	100 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.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		624 [kcal]	Wartość kaloryczna:		810 [kcal]	Wartość kaloryczna:		463 [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]
7936	1897	36.74	13.13	315.80	111.33	64.26	12.12	892.47	48.86	108.70

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