



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kiełbasa szynkowa	60 g	01041	Kalafiorowa zabel.got.		1307	Kiełbasa krak.parz.	60 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Mąka pszenna	10 g	17011	Herbata,chleb sl,mr	
1709	Herbata,chleb sl,mr			Kości	50 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Śmietana	20 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Kalafior	130 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb słonecznikowy	100 g		Selery	20 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Pietruszka	20 g			
	Mleko	300 g		S ó l	10 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Jarzynka	2 g			
			07113	Śledz w oleju				
				Filety śledź.	110 g			
				Cebula	60 g			
				Olej jadalny	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 740 [kcal]			Wartość kaloryczna: 994 [kcal]			Wartość kaloryczna: 604 [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]
9784	2338	69.70	17.49	335.18	100.68	74.24	15.65	1933.10	54.31	349.70

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