



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	40 g	01025	Ziemniaczana lekk.got.		1333	Ogonówka	60 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	1405	Salceson	50 g
1327	Roszonka	10 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr	
08064	Twaróg z ml.mp			Selery	20 g		Herbata	2 g
	Ser twarog.	50 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Mleko 2%	20 g		Mąka pszenna	10 g		Bułka 100g	1 sz
17025	Herbata,bułka,mr			Mleko 2%	40 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		S ó l	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Bułka 100g	1 sz	07063	Ryba got.w jarzynach				
	Masło roślinne	10 g		Filety rybne	100 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Marchew	40 g			
	Mleko	300 g		Pietruszka	20 g			
	Płatki owsiane	30 g		Selery	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09150	Marchewka got. z wody				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bułka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 703 [kcal]			Wartość kaloryczna: 793 [kcal]			Wartość kaloryczna: 535 [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]
8496	2031	52.06	18.64	310.04	111.11	68.70	13.66	813.20	46.13	140.20

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