



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	40 g	0112	Barszcz czerwony lekk.got		1333	Ogonówka	60 g
3628	Pomidory	50 g		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
1327	Roszkonka	10 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bułka,mr	
08064	Twaróg z ml.mp			Mleko	40 g		Herbata	2 g
	Ser twarog.	50 g		Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
	Mleko 2%	20 g		Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz
17025	Herbata,bułka,mr			Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g			
	Cukier	20 g		Sól	10 g			
	Bułka 100g	1 sz		Jarzyńka	2 g			
	Masło roślinne	10 g	07063	Ryba got.w jarzynach				
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Filety rybne	100 g			
	Mleko	300 g		Marchew	40 g			
	Płatki owsiane	30 g		Pietruszka	20 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:		804 [kcal]	Wartość kaloryczna:		384 [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]
7910	1890	37.45	12.96	314.89	111.60	61.55	12.64	812.35	45.68	140.20

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