



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	50 g	01038	Jarzynowa lekk.got.		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
3801	Dżem truskawkowy	40 g		Konc.pomidor.30%	10 g	3635	Salata lodowa	50 g
0301	Bułka słodka	1 sz		Marchew	80 g	17025	Herbata,bułka,mr	
018	Bułka 50 g	1 sz		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	30 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Selery	30 g		Bułka 100g	1 sz
1326	Szpinak	10 g		Mleko	40 g		Masło roślinne	10 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Ziemniaki	150 g			
	Mleko	300 g		S ó l	10 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Jarzynka	2 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: 849 [kcal]			Wartość kaloryczna: 828 [kcal]			Wartość kaloryczna: 374 [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]
8582	2051	36.72	11.28	322.74	89.60	62.46	14.45	967.67	49.29	158.00

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