



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1321	Kielbasa żywiecka	50 g	01037	Jarzynowa got.		1315	Kielbasa szynkowa	60 g
3648	Rzodkiew biała	50 g		Ziemniaki	150 g	3625	Ogórki grunt.	50 g
1326	Szpinak	10 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
3823	Powidła	40 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
0301	Bułka słodka	1 sz		Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
021	Chleb krojony	50 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
22223	Masło roślinne	10 g		Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Pietruszka	30 g			
	Cukier	20 g		Fasolka szparag.	30 g			
	Herbata	2 g		Konc.pomidor.30%	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Mąka pszenna	10 g			
	Mleko	300 g		S ó l	10 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Jarzynka	2 g			
			07004	Ryba po grecku				
				Filety rybne	100 g			
				Cebula	30 g			
				Konc.pomidor.30%	30 g			
				Marchew	100 g			
				Pory	20 g			
				Pietruszka	50 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Olej jadalny	30 g			
				Selery	50 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		883 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1176 [kcal]	Wartość kaloryczna:		485 [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]
10642	2543	77.49	17.72	356.30	112.51	70.37	15.39	1303.20	58.62	312.90

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