



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1321	Kielbasa żywiecka	50 g	01154	Ziemniaczana z makronem got.		1620	Golonka prasowana	60 g
201	Jaja	1 s		Marchew	50 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
3634	Salata ziel.	10 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
17011	Herbata, chleb, mr			Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Śmietana 18%	20 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g		Mąka pszenna	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Makaron nitka	25 g			
01073	Manna na mleku got.			S ó l	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzynka	2 g			
	Kasza manna	30 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			
			3809	Jabłka	200 g			
Wartość kaloryczna:		1022 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1400 [kcal]	Wartość kaloryczna:		421 [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]
11894	2843	85,02	20,02	415,54	127,99	76,58	14,39	1246,00	71,79	368,40

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