



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	01025	Ziemniaczana lekk. got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
08064	Twaróg z ml.mp			Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Ser twarog.	50 g		Marchew	50 g	17025	Herbata, bułka, mr	
	Mleko 2%	20 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
1327	Roszonka	10 g		Mąka pszenna	10 g		Bułka 100g	1 sz
17025	Herbata, bułka, mr			Mleko 2%	40 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Sól	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			
			09009	Buraczki got. opr.				
				Buraki	180 g			
				Margaryna	7 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 702 [kcal]			Wartość kaloryczna: 806 [kcal]			Wartość kaloryczna: 379 [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 ]
7897	1887	39.18	13.32	310.71	104.12	58.42	12.46	764.47	42.35	141.10

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