



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	60 g	01154	Ziemniaczana z makronem got.		1335	Pieczeń wieprzowa	60 g
022	Chleb razowy	60 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
021	Chleb krojony	50 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
1326	Szpinak	10 g		Śmietana 18%	20 g		Chleb krojony	100 g
17019	Kawa mleczna got.			Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Mleko	300 g		Mąka pszenna	10 g			
	Kawa inka	3 g		Makaron nitka	25 g			
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
				Jarzyńka	2 g			
			0733	Ryba smażona				
				Filety rybne	100 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Olej jadalny	20 g			
			09144	Buraczki got.z jabłkami				
				Buraki	150 g			
				Jabłka	40 g			
				Cukier	5 g			
				Olej jadalny	7 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 647 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1149 [kcal]			Wartość kaloryczna: 599 [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]
10022	2395	69.89	14.83	372.27	102.16	63.01	13.32	991.74	46.49	362.00

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