



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
3823	Powidła	60 g	01178	Ziemniaczana czysta z mak. got.		08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką	
17025	Herbata,bulka,mr			Marchew	50 g		Ser twarog.	100 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Mleko 2%	40 g
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Szczypior	5 g
	Bulka 100g	1 sz		Ziemniaki	150 g		Rzodkiewka	10 g
	Masło roślinne	10 g		Makaron nitka	25 g	17011	Herbata,chleb,mr	
01073	Manna na mleku got.			Kości	50 g		Herbata	2 g
	Mleko	300 g		Jarzynka	2 g		Cukier	20 g
	Kasza manna	30 g		S ó l	10 g		Chleb krojony	100 g
			07113	Śledz w oleju			Masło roślinne	10 g
				Filety śledź.	110 g	3628	Pomidory	50 g
				Cebula	60 g			
				Olej jadalny	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3809	Jablka	200 g			
Wartość kaloryczna:		559 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1081 [kcal]	Wartość kaloryczna:		577 [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]
9277	2217	52.27	12.68	349.34	118.99	56.74	11.68	871.95	54.44	219.30

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Mleko Gluten
Obiad	Mleko Ryby Seler Gluten
Kolacja	Mleko Gluten