



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	50 g	0156	Ziemniaczana z makronem l.got.		1336	Szynka mielona	60 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Selery	20 g	17025	Herbata,bulka,mr	
08064	Twaróg z ml.mp			Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Ser twarog.	50 g		Mleko 2%	40 g		Cukier	20 g
	Mleko 2%	20 g		Mąka pszenna	10 g		Bulka 100g	1 sz
17025	Herbata,bulka,mr			Ziemniaki	150 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Makaron nitka	25 g			
	Cukier	20 g		Sól	10 g			
	Bulka 100g	1 sz		Jarzyńka	2 g			
	Masło roślinne	10 g	07004	Ryba po grecku				
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Filety rybne	100 g			
	Mleko	300 g		Cebula	30 g			
	Płatki jęczmienne	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.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		711 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1281 [kcal]	Wartość kaloryczna:		368 [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]
9875	2360	64.69	13.71	345.51	110.28	65.88	13.67	764.40	52.36	142.90

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