



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1339	Szynka babuni	70 g	01180	Brokułowa lekk. got.		1345	Kurczak faszerowany	60 g
3628	Pomidory	50 g		Brokuły	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
1327	Roszpinka	10 g		Mleko	40 g	17025	Herbata, bułka, mr	
018	Bułka 50 g	2 sz		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
17001	Herbata got.			Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Mąka pszenna	5 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Sól	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzynka	5 g			
	Płatki jęczmienne	30 g	07063	Ryba got. w jarzynach				
				Filety rybne	100 g			
				Marchew	40 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09120	Sur. z marchewki i jabłka				
				Jabłka	60 g			
				Marchew	150 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Majonez	20 g			
				Cukier	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 1073 [kcal]			Wartość kaloryczna: 968 [kcal]			Wartość kaloryczna: 427 [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]
10327	2468	43,30	12,37	404,93	120,26	77,17	14,51	2375,15	46,96	419,40

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