



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. (porcja)		252	Ser salami	60 g
016	Rogal	1 sz		Marchew	50 g	3628	Pomidory	50 g
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
17001	Herbata got. (porcja)			Selery	20 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Makaron nitka	25 g		Chleb krojony	100 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Mleko	400 g		Jarzynka	2 g			
	Płatki owsiane	30 g		Sól	10 g			
			0733	Ryba smażona (porcja)				
				Filety rybne	100 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Olej jadalny	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09118	Sur.z kap.kisz (g)				
				Kapusta kwasz.	100 g			
				Olej jadalny	15 g			
				Cebula	20 g			
				Marchew	30 g			
				Cukier	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 804 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1114 [kcal]			Wartość kaloryczna: 609 [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]
10571	2526	84,76	21,93	375,91	112,15	66,93	13,59	1366,50	52,60	264,70

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