



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
3823	Powidła	60 g	01150	Ziemniaczana czysta got. (porcja)		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
016	Rogal	1 sz		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
17017	Kakao got. (porcja)			Pietruszka	30 g		Herbata	2 g
	Mleko	300 g		Selery	30 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Kości	50 g		Chleb krojony	100 g
	Kakao	5 g		Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
				Jarzynka	2 g			
			07113	Śledz w oleju (g)				
				Filety śledź.	110 g			
				Cebula	60 g			
				Olej jadalny	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 661 [kcal]			Wartość kaloryczna: 895 [kcal]			Wartość kaloryczna: 486 [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]
8545	2042	54,15	11,66	311,05	102,32	49,94	13,62	1009,40	37,98	260,70

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