



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
201	Jaja	2 s	01168	Zupa grysikowa lekk.		16026	Podwieczorek (sz)	
021	Chleb krojony	100 g		Marchew	50 g		Szynka gotowana	50 g
22223	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	20 g		Chleb krojony	50 g
3635	Salata lodowa	20 g		Ziemniaki	150 g	1345	Kurczak faszerowany	60 g
13103	Herbata b/c			Kasza manna	25 g	021	Chleb krojony	100 g
	Herbata	2 g		Sól	5 g	22223	Masło roślinne	10 g
01098	Płatki owsiane na mleku			Jarzynka	1 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Mleko	400 g	07063	Ryba got. w jarzynach		13103	Herbata b/c	
	Płatki owsiane	30 g		Filety rybne	100 g		Herbata	2 g
				Marchew	40 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
			09061	Marchewka got. z wody b/c				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Bułka tarta	5 g			
			09141	Ziemniaki b/t				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13219	Kompot z jabłek b/c				
				Jablka	80 g			
Wartość kaloryczna: 3 936 [kJ]			Wartość kaloryczna: 3 036 [kJ]			Wartość kaloryczna: 3 007 [kJ]		
Wartość zestawu: 4,70 [zł]			Wartość zestawu: 5,39 [zł]			Wartość zestawu: 3,95 [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]
9979,00	2338,00	72,53	19,88	338,87	101,10	49,77	10,46	699,65	61,59	348,80

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Gorzycza Jajka Łubin Mleko Gluten
Obiad	Siarczany Gorzycza Łubin Mleko Sezam Orzeszki Seler Gluten
Kolacja	Siarczany Gorzycza Jajka Łubin Mleko Seler Soja Gluten