



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
3802	Dżem wiśniowy	40 g	01129	Ziemn. z zielonym groszkiem got. (ml)		1620	Golonka prasowana	60 g
1212	Szynka drobiowa	40 g		Mąka pszenna	10 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
17017	Kakao got. (porcja)			Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Mleko	300 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
	Kakao	5 g		Pietruszka	20 g		Chleb krojony	100 g
016	Rogal	1 sz		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
22223	Masło roślinne	10 g		Groszek kons.	20 g			
				S ó l	10 g			
				Jarzyńska	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)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 708 [kcal]			Wartość kaloryczna: 841 [kcal]			Wartość kaloryczna: 421 [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]
8241	1970	56,76	13,61	289,69	102,19	45,22	13,26	758,70	34,25	331,60

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