



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1340	Lunchmeat	60 g	01167	Gryskowa got. (porcja)		08063	Salatka jajeczna z ryżem gotowanym (porc	
3635	Salata lodowa	50 g		Marchew	50 g		Jaja	1 s
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Pietruszka	20 g		Majonez	20 g
	Herbata	2 g		Selery	20 g		Margaryna zw.	5 g
	Cukier	20 g		Kości	50 g		Szynka kanapkowa	30 g
	Chleb krojony	100 g		Ziemniaki	150 g		Ryż	25 g
	Masło roślinne	10 g		Kasza manna	25 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
				Sól	10 g		Herbata	2 g
				Jarzynka	2 g		Cukier	20 g
			06104	Gulasz drobiowy got (porcja)			Chleb krojony	100 g
				Kurczak ćwiartka	150 g		Masło roślinne	10 g
				Mleko 2%	40 g	3628	Pomidory	50 g
				Marchew	20 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Mąka pszenna	10 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			36250	Ogórki szklamiowe	120 g			
Wartość kaloryczna: 505 [kcal]			Wartość kaloryczna: 929 [kcal]			Wartość kaloryczna: 858 [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]
9592	2292	45,00	13,01	344,52	84,38	62,97	14,59	932,70	46,90	306,20

POSIŁEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten
Obiad	Mleko Seler Gluten
Kolacja	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten