



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
3801	Dżem truskawkowy	60 g	0112	Barszcz czerwony lekk.got (porcja)		1336	Szynka mielona	60 g
13237	Herbata , mr 10g , obwarzanek (porcja)			Buraki	100 g	3628	Pomidory	50 g
	Herbata	2 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
	Cukier	20 g		Mleko	40 g		Herbata	2 g
	Masło roślinne	10 g		Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
	Obwarzanek	1 sz		Pietruszka	20 g		Bulka 100g	1 sz
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Mleko	400 g		Ziemniaki	150 g			
	Płatki owsiane	30 g		S ó l	10 g			
				Jarzyńska	2 g			
			2106	Bitek drobiowy got. w sosie jarz. (porcj				
				Filet kurczaka	80 g			
				Marchew	30 g			
				Mleko	40 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko (g)				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09156	Surówka z warzyw miesz. lekk. (porcja)				
				Jabłka	30 g			
				Cukier	5 g			
				Marchew	100 g			
				Pietruszka	40 g			
				Selery	40 g			
				Majonez	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		470 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1081 [kcal]	Wartość kaloryczna:		370 [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]
8036	1921	42.41	15.37	304.83	118.45	41.92	12.41	829.25	48.43	171.50

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Mleko Gluten
Obiad	Jajka Mleko Seler Gluten
Kolacja	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten