



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	01038	Jarzynowa lekk.got. (porcja)		1343	Szynka gotowana	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Konc.pomidor.30%	10 g	3634	Salata ziel.	50 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	80 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
011	Bułka 100g	1 sz		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	30 g		Cukier	20 g
3634	Salata ziel.	20 g		Selery	30 g		Bułka 100g	1 sz
01073	Manna na mleku got. (porcja)			Mleko	40 g		Masło roślinne	10 g
	Mleko	300 g		Ziemniaki	150 g			
	Kasza manna	30 g		Sól	10 g			
17001	Herbata got. (porcja)			Jarzynka	2 g			
	Cukier	20 g	02021	Gulasz wieprz.got. (g)				
	Herbata	2 g		Łopátka wieprzowa	80 g			
				Margaryna	5 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko (g)				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09156	Surówka z warzyw miesz. lekk. (porcja)				
				Jablka	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)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 917 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1179 [kcal]			Wartość kaloryczna: 379 [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]
10354	2475	75.39	33.44	327.45	117.36	77.35	15.03	957.40	47.51	196.10

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