



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz	14010	Brokułowa (g)		1307	Kiełbasa krak.parz.	60 g
1624	Szynka kanapkowa	40 g		Mąka pszenna	5 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
3628	Pomidory	50 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
3634	Salata ziel.	10 g		S ó l	10 g		Herbata	2 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Jarzynka	5 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Kości	50 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g		Selery	20 g			
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g			
01073	Manna na mleku got. (porcja)			Brokuły	100 g			
	Mleko	300 g		Ziemniaki	150 g			
	Kasza manna	30 g	06034	Kurczak pieczony (g)				
				Kurczak	200 g			
				Margaryna	10 g			
				Olej jadalny	10 g			
			10101	Ryż got.na sypko (g)				
				Ryż	80 g			
				Margaryna zw.	7 g			
			09159	Surówka z marchewki i chrzanu (porcja)				
				Marchew	180 g			
				Majonez	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Chrzan mar.	20 g			
				Cukier	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		1028 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1321 [kcal]	Wartość kaloryczna:		606 [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 ]
12364	2955	98,36	38,57	358,53	110,41	84,79	17,31	2758,17	40,05	522,30

<b>POSILEK</b>	<b>Występujące Alergeny</b>
<b>Śniadanie</b>	Gorzyczka Jajka Mleko Seler Soja Gluten
<b>Obiad</b>	Jajka Mleko Seler Gluten
<b>Kolacja</b>	Gorzyczka Jajka Mleko Seler Soja Gluten