



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	60 g	0112	Barszcz czerwony lekk.got (porcja)		1343	Szynka gotowana	60 g
3628	Pomidory	50 g		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
17025	Herbata,bulka,mr (porcja)			Mleko	40 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g		Bulka 100g	1 sz
	Bulka 100g	1 sz		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			S ó l	10 g			
	Mleko	400 g		Jarzynka	2 g			
	Płatki owsiane	30 g	06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym (g)				
				Kurczak	200 g			
				Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09150	Marchewka got. z wody (g)				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bulka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		701 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1105 [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]
9142	2185	42.22	14.68	334.94	116.28	61.26	13.20	903.45	53.68	188.80

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