



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
201	Jaja	2 s	01114	Pomidorowa z ryżem lekk.got. (porcja)		1324	Poledwica wędz.	60 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Mąka pszenna	10 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
13229	Kawa ml, bułka,mr (porcja)			Konc.pomidor.30%	30 g		Herbata	2 g
	Kawa inka	3 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Bułka 100g	1 sz
	Mleko 2%	300 g		Ryż	30 g		Masło roślinne	10 g
	Bułka 100g	1 sz		S ó l	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Jarzyńska	2 g			
			06104	Gulasz drobiowy got (porcja)				
				Kurczak ćwiartka	150 g			
				Mleko 2%	40 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			
			09148	Salata ze śmiet. (porcja)				
				Salata ziel.	100 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jablek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		753 [kcal]	Wartość kaloryczna:		910 [kcal]	Wartość kaloryczna:		384 [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]
8565	2047	54.34	18.52	273.95	100.71	67.30	12.20	700.70	55.12	161.60

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