



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	60 g	01182	Kalafiorowa lekk got (porcja)		1324	Półdewica wędz.	60 g
3635	Salata lodowa	50 g		Marchew	50 g	3628	Pomidory	50 g
17025	Herbata, bułka, mr (porcja)			Kalafior	130 g	17025	Herbata, bułka, mr (porcja)	
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Mleko 2%	40 g		Cukier	20 g
	Bułka 100g	1 sz		Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz
	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
				Jarzynka	2 g			
				Sól	10 g			
				Mąka pszenna	10 g			
			2106	Bitek drobiowy got. w sosie jarz. (porcj				
				Filet kurczaka	100 g			
				Marchew	30 g			
				Mleko	40 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Margaryna zw.	5 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 jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 379 [kcal]			Wartość kaloryczna: 858 [kcal]			Wartość kaloryczna: 385 [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]
6788	1622	32.15	10.44	278.98	88.51	48.98	12.37	756.90	37.44	221.30

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