



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA			
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	
3801	Dżem truskawkowy	40 g	01113	Pomidorowa z makaronem lekk.got. (ml)		1315	Kiełbasa szynkowa	40 g	
13103	Herbata, bułka 5.masło (g)			Konc.pomidor.30%	30 g	13103	Herbata, bułka 5.masło (g)		
	Herbata	2 g		Makaron nitka	30 g		Herbata	2 g	
	Cukier	20 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g	
	Bułka 50 g	1 sz		Pietruszka	20 g		Bułka 50 g	1 sz	
	Masło	10 g		Selery	20 g		Masło	10 g	
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Mąka pszenna	10 g	010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)		
	Mleko	300 g		Mleko 2%	40 g		Mleko	300 g	
	Płatki jęczmienne	30 g		Sól	10 g		Płatki jęczmienne	30 g	
				Jarzyńska	2 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				
				Bułka tarta	5 g				
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)					
				Jabłka	80 g				
				Cukier	20 g				
		Wartość kaloryczna:	700 [kcal]			Wartość kaloryczna:	1103 [kcal]		
		Wartość zestawu:	3,06 [zł]			Wartość zestawu:	6,04 [zł]		
						Wartość kaloryczna:	744 [kcal]		
						Wartość zestawu:	3,35 [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 ]
10660	2548	30.86	12.55	417.31	130.40	72.98	14.92	1009.80	66.71	178.90

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