



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	50 g	01181	Selerowa lekk. z makaronem got. (porcja)		1336	Szynka mielona	60 g
3803	Dżem porzeczkowy	25 g		Selery	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Marchew	30 g	17025	Herbata, bułka, mr (porcja)	
0301	Bułka słodka	1 sz		Pietruszka	30 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Mleko	40 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Jarzynka	5 g		Bułka 100g	1 sz
1326	Szpinak	10 g		S ó l	10 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got. (porcja)			Mąka pszenna	5 g			
	Cukier	20 g		Makaron nitka	30 g			
	Herbata	2 g	03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)				
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Łopatka wieprzowa	100 g			
	Mleko	300 g		Jaja	0,1 s			
	Płatki jęczmienne	30 g		Mąka pszenna	30 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			10020	Kasza jęczm. got. na sypko (g)				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09156	Surówka z warzyw miesz. lekk. (porcja)				
				Jabłka	30 g			
				Cukier	5 g			
				Marchew	100 g			
				Pietruszka	40 g			
				Selery	40 g			
				Majonez	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		930 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1293 [kcal]	Wartość kaloryczna:		368 [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]
10838	2590	51.78	18.21	367.22	116.53	82.95	14.94	971.15	49.35	253.50

POSIŁEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Gorczyca Jajka Mleko Sezam Orzeszki Seler Soja Gluten
Obiad	Jajka Mleko Seler Gluten
Kolacja	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten